Cuprins

Cuprins....1

CAP. I. INTRODUCERE ÎN REFLEXOTERAPIE (REFLEXOLOGIE)....6
Ce sunt zonele reflexogene ?....6
Cum acţionează zonele reflexogene ?....6
De ce irigarea sangvină are o importanţă atât de mare ?....6
Tulburările zonelor reflexogene....6
Cum pot fi masate zonele reflexogene ?....7
1. Masajul cu mâna....7
Poziţia pentru masarea zonelor reflexogene ale tălpii piciorului....7
2. Masajul prin călcare....7
Unde să începem masajul ? O schiţă generală....8
Cât de mult se masează într-o singură zi ?....8
PRINCIPIUL REFLEXOLOGIEI (REFLEXOTERAPIEI)....9
Ce este o zonă reflexă şi un punct reflex ?....9
Împărţirea convenţională în zone....9
Efectele tratamentului şi măsuri complimentare....10
Schema generală. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe....10
Cum se aplică masajul ?....10
Cât durează tratamentul ?....11
Ce fenomene secundare se pot ivi ?....11
Când masajul este contraindicat ?....11
Când consultarea medicului este obligatorie?....11
LISTA PUNCTELOR REFLEXE....12
SCHEMA GENERALĂ. ORDINEA ÎN CARE SE VOR TRATA PUNCTELE REFLEXE....13

CAP. II. ELIMINAREA SUBSTANŢELOR TOXICE....13
1. RINICHII....14
Descriere....14
Menire....14
Zona reflexogenă....14
Stări patologice....14
Cazuistică....14
Litiază renală, exemple....14
Psoriazis, exemple....15
Poliartrită, exemple....16
Reumatism, exemple....17
Hipertensiunea arterială. Circulaţia sangvină....17
2. URETERELE....17
Zone reflexe....17
Stări patologice....17
3. VEZICA ŞI URETRA....18
Zone reflexe....18
Stări patologice....18
Cazuistică....18

CAP. III. METABOLISMUL....19
1. DINŢII....19
Zona reflexogenă....19
Stări patologice....19
Dureri de dinţi....19
Dificultăţi la purtarea protezei....19
Sinuzitele maxilare....19
Paradentoza....20
2. ESOFAGUL....20
3. STOMACUL....20
Zone reflexogenă....20
Stări patologice....20
Cazuistică....20
4. DUODENUL....21
Situare şi menire....21
Zone reflexogene....21

Stări patologice....21
Cazuistică....21
5. Ficatul şi colecistul....22
Situarea....22
Menirea....22
Zona reflexogenă....22
Stări patologice....22
Icterul sau gălbenarea....22
Ciroza hepatică....23
Dureri de ficat....24
Cazuistică....24
Lipsa de substanţe regenerative....24
Cazuistică....24
Oboseală cronică şi excitabilitate....24
Cazuistică....24
Insomnie....25
Colecistul, calculii biliari....25
6. Pancreasul....25
Situare....25
Menirea....25
Zone reflexogenă....26
Stări patologice....26
Tulburări de metabolism şi de regenerare....26
Diabetul....26
Cazuistică....26
7. Intestinul subţire....27
Situarea....27
Menirea....27
Zone reflexogenă....27
Stări patologice....27
Cazuistică....27
8. Intestinul gros....28
Cecul....28
Situare....28
Zona reflexogenă....28
Stări patologice....28
Balonarea în partea inferioară a abdomenului....28
Apendicita....28
9. Colonul ascendent , transversal , descendent şi sigmoidul....28
Situarea şi funcţia....28
Zone reflexogene....29
Stări patologice....29
Cazuistică....29
10. Rectul....29
Zonele reflexogene....29
Stări patologice....29

CAPITOLUL IV. 29
Cordul şi sistemul circulator....29
Cordul (inima)....29
Structura şi funcţia....30
Zona reflexogenă....30
Stări patologice....30
Senzaţie de angoasă, sau de junghiuri la inimă, respiraţie dificilă....30
Vicii de cord....30
Cazuistică....30
Angină pectorală....31
Patogeneză....31
Infarct cardiac....31
Insuficienţa cardiacă....31
Tensiunea arterială....32
Cazuistică....32
Aritmie cardiacă (vezi suprarenala)....32
Varice....32

CAPITOLUL V.....34
SISTEMUL NERVOS - CAPUL.....34
1. Creerul.....34
Compunere.....34
Zona reflexogenă.....34
Stări patologice.....34
Tulburări în toate organele.....34
Comoţie cerebrală.....34
Dureri de cap până la migrene.....35
Migrena.....36
2. Sinusurile frontale.....36
Situare.....36
Zone reflexogene.....36
Stări patologice.....36
Inflamaţii şi supuraţii.....36
Cazuistică.....36
3. Coloana vertebrală.....37
Menirea.....37
Structura.....37
Zona reflexogenă.....37
Tulburări.....37
Tulburări de inervaţie ale organelor.....38
Aşa zisa "uzură a discurilor intervertebrale".....38
Sciatica.....39
Lombago.....39
Hernia de disc.....39
Dureri de spate.....40
Leziuni ale vertebrelor coccigiene.....40
4. Ceafa.....40
Zona reflexogenă.....40
Tulburări.....40
Plexul solar.....40
Zona reflexogenă.....40
Tulburări. Tulburări gastrice pe bază nervoasă.....40

CAPITOLUL VI.....41
SISTEME DE APĂRARE.....41
1.Sistemul limfatic.....41
Glandele limfatice.....41
Zone reflexogene.....41
Stări patologice.....41
Cazuistică.....41
Hidrops al picioarelor, glezne umflate.....41
Celulita.....42
Lipsa de anticorpi.....42
Cancer.....42
2. Splina.....43
Zona reflexogenă.....43
Stări patologice.....43
Cazuistică.....44
3. Amigdalele.....44
Zona reflexogenă.....44

CAPITOLU VII.....45
GLANDELE HORMONALE.....45
1. Hipofiza sau pituitara.....45
Zona reflexogenă a hipofizei.....45
2. Glandele suprarenale.....45
a) Măduva glandei suprarenale.....45
Stări patologice.....45
Exemplu de aritmie cardiacă.....45
b) Substanţă corticală sau scoarţa suprarenalei.....46
Zona reflexogenă a suprarenalei.....46
Stări patologice.....46
3. Glandele paratiroide.....46

Zona reflexogenă a glandelor paratiroide....46
Stări patologice....46
Stări patologice cauzate de lipsa de calciu....46
4. Glanda tiroidă....47
Zona reflexogenă a glandei tiroide....47
Stări patologice....47

CAPITOLUL VIII....48
GLANDELE SEXUALE....48
Organele sexuale feminine....48
1. Ovarele şi trompele....48
Zona reflexogenă a ovarelor şi trompelor....48
Dureri menstruale sau valuri....48
Stări patologice....48
Cazuistică....48
2. Uterul şi vaginul....49
Zona reflexogenă a uterului şi vaginului....49
Zona reflexogenă a sânului....49
Stări patologice....49
Cazuistică....49
Organele sexuale masculine....50
1. Penisul....50
Zona reflexogenă a penisului....50
2. Testicolele....50
Menirea....50
3. Epididimele....51
Menirea....51
4. Ductul spermatic....51
Zona reflexogenă a testicolelor, epididimelor şi ductului spermatic....51
Stări patologice....51
Tulburări ale puterii sexuale....51
5. Prostata....52
Zona reflexogenă a prostatei....52
Stări patologice....52
Cazuistică....52

CAPITOLUL IX....54
APARATUL RESPIRATOR....54
1. Laringele....54
Zona reflexogenă a laringelor....54
Stări patologice....54
Cazuistică....54
3. Traheea, bronhiile şi plămânii....55
Zona reflexogenă pentru trahee, plămâni şi bronhii....55
Stări patologice....55
Cazuistică....55
Astmă....55

CAPITOLUL X....57
ORGANELE DE SIMT....57
1. Ochii....57
Zona reflexogenă a ochilor....57
Stări patologice....57
Cazuistică....57
2. Urechile....58
Zonele reflexogene ale urechilor....58
Stări patologice....59
Cazuistică....59
2.a. Organul echilibrului....60
Zona reflexogenă a organului de echilibru....60
Stări patologice....60
Cazuistică....60

CAPITOLUL XI....62
ARTICULAŢIILE....62
1. Articulaţia umărului....62
Zona reflexogenă a umărului....62

Cazuistică....62
2. Articulaţia şoldului....63
Zona reflexogenă a şoldului....63
Cazuistică....63
3. Genunchii....64
Zona reflexogenă a genunchilor....64
Caz de leziune a genunchiului....64
Alt caz....64
4. Membre şi părţile corpului care îşi sunt zone reflexogene în mod reciproc....64
Când este cazul să le masăm pe acestea ?....64
Cazuistică....65
Inflamaţia degetului mijlociu....65
Entorsă a mâinii. Fractura articulaţiei pulsului la ambele mâini....65
Sinovite....65

CAPITOLUL XII....66
DE CA FACTORI TREBUIE SĂ MAI TINEM CONT....66
1. Alimentaţia....66
1. Cafea cu lapte, ceai cu frişcă....66
2. Laptele....67
3. Fructele proaspete....67
4. Citricele....68
5. Vinul alb....68
6. Ceai instantaneu....68
7. Ceai din coajă de fructe....68
8. Produse din făină integrală....69
9. Foitajele....69
10. Supa de carne fiartă....69
11. Măruntaie....69
12. Băuturi cola şi ciocolată....69
13. Ceapa crudă, usturoiul....69
Produsele recomandabile, pozitive....69
a) La micul dejun....69
b) La prânz....69
c) Cina....70
2. Încălţămintea....70
3. Radiaţii telurice, vâne subterane de apă....71
Care este efectul radiaţiilor ?....71
Cum se comportă fiinţele în natură ?....72
Cum acţionează câmpul de radiaţii al unei vâne de apă ?....72
Cum se poate constata prezenţa radiaţiilor ?....72
Cum ne putem apăra de radiaţii ?....72
4. Gândirea pozitivă....72
Spiritul....72
Sufletul....73
Trupul....73
Care sunt tulburările spirituale şi sufleteşti ?....73
Care sunt cauzele unei gândiri negative ?....73
Cum pot să rezolv crispările sufleteşti ?....74
5. Baia....75

CAPITOLUL XIII....76
LA CE BOALĂ ŞI CE SE MASEAZĂ....76
LISTA PUNCTELOR REFLEXE....84
SCHEMA GENERALĂ. ORDINEA ÎN CARE SE VOR TRATA PUNCTELE REFLEXE....85

CAP. I. INTRODUCERE ÎN REFLEXOTERAPIE (REFLEXOLOGIE)

Ce sunt zonele reflexogene ?

Zonele reflexogene sunt anumite puncte nervoase ce se află în interdependenţă cu anumite părţi îndepărtate ale corpului. Pe toată suprafaţa corpului nostru găsim zone reflexogene, însă cele despre care se vorbeşte în această carte se găsesc mai ales pe picioarele noastre.

După statura lui, omul este predestinat să umble desculţ, pentru ca asperităţile solului să activeze zonele reflexe ale picioarelor. Astăzi ambiţia noastră s-a schimbat. Solul, câmpul de acţiune al picioarelor noastre, nu mai are asperităţi, ci este neted şi asfaltat.

Cum acţionează zonele reflexogene ?

Prin masajul unor zone reflexogene, se obţine o mai bună irigare a acesteia şi totodată a organului cu care această zonă este în interdependenţă. **De ce este aşa şi cum funcţionează acest reflex,** nu se poate încă explica în mod ştiinţific, însă că el funcţionează, se poate dovedi uşor. De exemplu, dacă se masează degetul mijlociu de la picior, (care este zona reflexogenă pentru degetul mijlociu al mâinii) după un scurt timp, se poate constata că degetul mijlociu al mâinii devie cald şi partea cea mai bine irigată a întregii mâini.

De ce irigarea sangvină are o importanţă atât de mare ?

Irigaţia sangvină are o importanţă vitală pentru toate organele noastre, pentru că sângele este mijlocul de transport pentru următoarele substanţe:

- Substanţe anabolice (constructive):
- Oxigenul;
- Hormonii;
- Anticorpii, (substanţe de apărare contra infecţiilor);
- Substanţe catabolice, nefolositoare organismului.

Să ţinem seama că toate tulburările şi toate leziunile organismului nostru (ale organelor şi ale musculaturii) **pot fi vindecate numai cu ajutorul irigaţiei sangvine**.

Acest lucru înseamnă că **procesul de vindecare este cu atât mai rapid cu cât irigarea este mai intensă**. Experienţa arată că: în cazul unei circulaţii sangvine defectuoase, vindecarea se produce foarte anevoie.

Tulburările zonelor reflexogene

Dacă apăsăm o zonă reflexogenă, deseori putem constata prezenţa unor concreţiuni, adică depozite formate din acid uric sau alte substanţe catabolice (de dezasimilaţie).

Cum se formează aceste depozite ? Se formează numai în acele locuri, în care irigaţia sangvină este deranjată. Aşa cum, în cazul unui curent puternic de apă în albia râului nu rămân pietre, tot aşa în cazul unei irigări puternice nu se depun substanţe catabolice pe venele sangvine sau în ţesutul conjunctiv. Însă, dacă în albie apa curge cu mai mică intensitate, atunci aceasta nu are puterea să transporte şi depunerile cu ea, care depuneri rămân pe loc. Tot aşa, în cazul unei irigaţii sangvine defectuoase, se depozitează în locurile respective substanţele nefolositoare.

Cu cât aceste depuneri vor fi mai mari, cu atât circulaţia sangvină a organului respectiv va fi mai împiedicată**. Există o interdependenţă între un anumit organ şi zona lui reflexogenă,** care reacţionează la o presiune cu durere (vezi leziunea umărului de la cap 11).

De mai multe ori se întâmplă cazuri în care leziunea afectează mai întâi zona reflexogenă, ca în situaţia portului unei încălţăminte neadecvate, ceea ce are o influenţă negativă asupra funcţionării organului corespunzător.

Examinând zonele reflexogene ale unei persoane, se poate întâmpla, să nu găsim nici un punct nedureros. Aceasta înseamnă că persoana respectivă nu este bolnavă de moarte, ci

numai funcţionalitatea organismului său este redusă. În zonele reflexogene pot exista înregistrate chiar şi leziunile cele mai mici, este bine să nu aşteptăm până ce perturbările se agravează, ci să le contracarăm în faza lor inițială.

Astăzi se vorbeşte mult despre profilaxie. **Profilaxia înseamnă prevenire**, iar pentru aceasta nu există o metodă mai adecvată de cât reflexologia.

Se întâmplă, în mod surprinzător, ca zona reflexogenă să nu reacţioneze, cu toate că ştim sigur că organul corespunzătoare ei este slab. Dacă nu este vorba de un diagnostic greşit, ne rămâne o singură explicaţie: piciorul s-a învârtoşat. Trebuie înainte de toate dizolvate depunerile şi dintr-o dată vedem cum punctul respectiv începe să reacţioneze puternic.

Cum pot fi masate zonele reflexogene ?

Oricine poate fi masat, fie sugar, sau om bătrân. Există două posibilităţi:

1.Masajul cu mâna ;

2.Masajul prin călcare. Să le examinăm.

1. Masajul cu mâna

Condiţia prealabilă a unui masaj bun este ca masorul şi persoana masată să stea şezând comod şi cât se poate de relaxat.

Poziţia pentru masarea zonelor reflexogene ale tălpii piciorului

Piciorul persoanei căreia i se execută masajul se aşează pe genunchii masorului, aşa că talpa respectivă rămâne liberă pentru a fi masată.

Poziţia pentru masarea zonelor în regiunea degetelor şi ale oaselor metatarsiene (dosul piciorului). Persoana ce urmează a fi masată îşi îndoaie genunchiul şi îşi aşează piciorul pe genunchiul masorului.

Masarea zonelor reflexogene la călcâi, glezne şi mai sus pe gambă. Persoana ce urmează a fi masată se aşează într-o poziţie (parte), întinzând (arătând) masorului partea piciorului (interioară sau exterioară) ce urmează a fi masată.

Persoana masată stă în faţa masorului în poziţie corespunzătoare şi masajul se execută cu pulpa degetelor mari (atenţie, unghiile să fie tăiate scurt) sau cu falangele degetelor. Important este să fie folosită cremă suficientă, pentru a se obţine o bună alunecare, chiar cea mai ieftină alifie. Conform poziţiei punctului masat, se vor executa: fie mişcări circulare, fie mişcări laterale de dute-vino.

Se pune întrebarea: **“Nu trebuie oare masat în direcţia spre cord?”.** Acest lucru trebuie făcut în cazul unor suprafeţe mai întinse, cum este zona pentru sciatică, caz în care se masează cu presiune în direcţia inimii, iar la revenire se alunecă uşurel.

Motivul aceste reguli : să împingem odată cu masajul şi curentul limfatic spre centru. Dacă folosim presiune în direcţia spre periferice, circulaţia limfatică este împiedicată, lucru de evitat, deoarece majoritatea oamenilor prezintă şi aşa o circulaţie limfatică slabă.

Cât de mare să fie presiunea în timpul masajului? Se începe domol si progresiv se măreşte apăsarea, cu tact. Pentru a şti când se ajunge la limita suportabilităţii trebuie observate mereu trăsăturile feţei celui masat.

2. Masajul prin călcare

Masajul obositor al tălpii piciorului poate fi înlocuit şi cu un alt procedeu. Omul a fost creat de natură să meargă desculţ pe asperităţile solului, aşa ca picioarele să primească în mod normal şi automat o masare a zonelor reflexogene. Acest lucru se mai poate face şi astăzi, dar posibilităţile sunt limitate, printre altele şi de vremea rea, de zăpadă, de frig. Din acest motiv s-a ajuns la construirea unei plăci ce are noduri de mărime mică, mijlocie şi mare, astfel încât toate zonele reflexogene să poată fi atinse.

Nodurile mici au menirea să stimuleze zonele reflexogene situate în adâncime, şi musculatura din profunzime, contribuind la o mai bună irigare sangvină. Aceste zone dificile sunt masate prin greutatea corpului, fără efort special.

Nodurile mijlocii sunt mai puțin ascuțite decât cele mici şi sunt suportate de persoane cu picioarele sensibile. O asemenea placă poate fi folosită ori de câte ori se lucrează stând în picioare, de exemplu la călcatul rufelor, în timpul bărbieritului, în timpul convorbirii telefonice sau vizionării unui program la televizor.

Nodurile mari au importanță pentru antrenarea celor 11 tendoane care merg de la picior la musculatura gambei şi care sunt contractate şi scurtate la foarte multe persoane. Prin masajul cu ajutorul lor, piciorul se întăreşte şi este adus în poziție corectă. Şi zonele reflexe ale coloanei vertebrale ce se găsesc mai la margine, dea-lungul boltei piciorului pot fi stimulate, cu ajutorul nodurilor plăcii.

Persoanele menționate în această carte au restabilit echilibrul unei mari părți a zonelor reflexe ale piciorului cu ajutorul masajului prin călcare.

Unde să începem masajul ? O schiță generală.

Reflexologia nu este un tratament simptomatic, vrea să înlăture răul de la rădăcină. Se ocupă de cauze. **În organismul uman nu găsim niciodată afectat un singur organ. Organele noastre sunt interdependente între ele şi funcțiile lor, aşa că un rău aduce cu sine şi alte rele**. De aceea trebuie avut în vedere restabilirea funcționalității organismului în întregime.

Când nu avem în fața noastră un caz de îmbolnăvire acută, ca de exemplu: o insuficiență cardiacă, un acces de migrenă sau o leziune externă (când se începe totdeauna cu masarea zonei corespunzătoare), **trebuie început cu masarea următoarelor zone:**

1. Rinichiul, ureterul (conduct pereche situat extraperitoneal, prin care trece urina din bazinetul renal în vezica urinară) şi vezica urinară, cu scopul de a elimina toxinele (în primul rând acidul uric) care se eliberează în urma masajului, pentru ca acesta să nu greveze circulația sângelui. La început se foloseşte cel mai mult timp pentru masarea acestui sistem.
2. Capul, centrala diriguitoare a tuturor organelor.
3. Tractul stomaco-intestinal, ficatul şi pancreasul. Acestea sunt organe ale metabolismului şi răspund de eliminarea toxinelor. Ele sintetizează şi substanțele necesare tuturor organelor.
4. Punctele limfatice: pentru descompunerea substanțelor toxice şi formarea anticorpilor.
5. Toate celelalte puncte sensibile (vezi anexa : la ce afecțiune trebuie masat, la capitolul XIII).

Cât de mult se masează într-o singură zi ?

Oricare din punctele reflexogene poate fi masat timp de 5 minute fără urmări defavorabile. În cazul unei dereglări acute acest timp poate fi dublat sau triplat fără nici un pericol. Se cere precauție doar pentru zona reflexogenă a ficatului şi coloanei vertebrale. Zona reflexogenă a ficatului poate fi masată peste 5 minute numai dacă funcția excretoare a rinichiului este bună. În caz contrar, toxinele eliberate prin masaj ajung în circulația sângelui şi nu sunt eliminate. Acest lucru trebuie evitat.

Zona reflexogenă a coloanei vertebrale, dacă este masată prea mult timp, produce reacții trecătoare prin irigarea mărită cu sânge. **Dacă doriți să reconstruiți organismul dumneavoastră vă recomand să folosiți o jumătate de oră pentru reflexoterapie**.

Propunerea mea este să afectați la ambele picioare aproximativ 5 minute pentru suprarenală, rinichi, uretre şi vezica urinară, aproximativ 3 minute pentru cap şi ceafă şi

aproximativ 2 minute pentru fiecare punct limfatic, 6 minute de afecțiune mai puțin importantă şi iată o jumătate oră .

Reacții posibile

Prin stimularea intensă a unui organ se pot ivi câteodată reacții temporare, care dispar de obicei după un scurt timp. Într-un asemenea caz este important să nu ne speriem, ci să continuăm masajul.

Sunt posibile următoarele reacții temporare:

- Tumefierea gleznelor, în special la persoane cu stază limfatică.
- Proeminență mai accentuată a varicelor; venele trebuie acum să transporte mai mult sânge şi de aceea devin mai vizibile.
- Deschiderea varicelor, la persoane cu tendințe pentru acest lucru, când au proastă circulație a membrelor inferioare. Această reacție trebuie interpretată în mod pozitiv, pentru că serveşte la eliminarea unor toxine, care dealtfel nu pot fi eliminate spre exterior.
- Accese de febră: după masarea glandelor limfatice în cazul în care în corp există deja o infecție latentă.
- Dureri accentuate ale unui organ.
- Pete vinete, când metabolismul calciului nu este cel normal.

PRINCIPIUL REFLEXOLOGIEI (REFLEXOTERAPIEI)

Dr. Wh. H. Fitzgerald .

Ce este o zonă reflexă şi un punct reflex ?

Dr. Wh. H. Fitzgerald a descoperit faptul că **talpa piciorului este o reflectare fidelă a corpului omenesc, în sensul că pe talpa piciorului se găsesc distribuite terminațiile unor nervi aflați în directă legătură cu organele vitale ale corpului** , vezi planşa nr.1.

Reflexoterapia este o tehnică holistică, priveşte organismul ca pe un întreg.

A constatat că **ori de câte ori terminația nervului pe talpă este sensibilă sau chiar dureroasă la apăsare, organul corespunzător este suferind, chiar atunci când încă nu apar simptome vizibile.** În acest fel se pot descoperi deja în faza primară boli nebănuite încă. Mai mult chiar, acționând asupra nervului prin masaj, se reuşeşte vindecarea bolii. Dar şi viceversa: strangulând dea-lungul timpului porțiunile respective de la picior, prin purtarea unei încălțăminte nepotrivite, aducem organului corespunzător congestii, împiedicăm circulația normală a sângelui, pe scurt îl îmbolnăvim.

Terminația nervului se numeşte **punct reflex.**

Împărțirea convențională în zone

Deşi anatomia sistemului nervos arată alt aspect, Dr. Wh. H. Fitzgerald a împărțit corpul pe verticală în 10 zone. Pe mijloc, se presupune zona nr.1 – pornind de la cap – trece prin nas – trahee – ombilic, iar la nivelul şoldului se bifurcă, trecând prin ambele picioare până la vârful degetului mare.

Organele corpului care se află pe această linie a zonei nr.1, au punctele reflexe în amândouă picioarele, pe marginea interioară. Corespunzând celor 5 degete ale piciorului, spre exteriorul tălpii urmează încă 4 zone, care se prelungesc în sus paralel cu zona nr.1 până la cap. Celelalte organe, după poziția pe care o ocupă, aparține zonei nr. 2, 3 etc., sau mai multor zone: au extindere mare în interiorul corpului.

Organele existente în dublu exemplar – rinichi, ovare – au fiecare punctul reflex corespunzător în zona piciorului respectiv.

Efectele tratamentului şi măsuri complimentare

Masajul punctului reflex (prescurtat P.R.) **descongestionează musculatura şi stimulează circulaţia sângelui în organul corespunzător. Se obţine eliminarea reziduurilor nocive şi alimentarea cu substanţe energetice şi de regenerare**. Pentru aceasta, trebuie să funcţioneze în primul rând organele de eliminare şi refacere, după care se va proceda la tratamentul propriu zis al organului bolnav, prin mijlocirea punctului reflex.

Bineînţeles, concomitent trebuie să eliminăm cauzele îmbolnăvirii; despre una des întâlnită am vorbit mai sus, încălţămintea prea strâmtă, neortopedică, care acţionează nefast asupra punctelor reflexe aflate în picior. Dar şi alte piese de îmbrăcăminte ca sutienul, brâul, elasticul de jambiere sau de la chiloţi pot produce congestii ale sângelui sau ale musculaturii, de data aceasta, direct în preajma organului îmbolnăvit. Dacă vrem să obţinem vindecarea, aceste cauze trebuie înlăturate.

Organele de refacere – în primul rând tubul digestiv – vor suferi pe altă parte, alimentaţia necorespunzătoare, sau insuficient digerată din cauza danturii proaste, lipsă de răbdare la masticat, intervale neregulate la masă, mese în număr prea mic şi cu un volum prea mare, cauze psihologice (stres, depresiuni, necazuri), care influenţează corecta funcţionare a organelor şi glandelor corpului, în special a celor digestive, etc.

Cel puţin pe durata tratamentului se vor consuma alimente uşor digerabile, şi se va respecta toate măsurile ce pot uşura revenirea la normal a metabolismului.

Schema generală. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe

1. **Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor**: 21=suprarenalele; 22=rinichii; 23=ureterele; 24=vezica urinară; 36=galandele sexuale; 34=splina; 39=glandele limfatice deasupra diafragmei; 40=glandele limfatice abdominale; 41=ductul limfatic toracic; 45=amigdalele; 49=regiunea pelviană.
2. **Organele ce contribuie la circulaţia şi regenerarea sângelui**: 33=inima; 14=plămâni, bronhii; dacă P.R. respective sunt sensibile atunci se masează: 18=ficatul; 19=colecistul (fierea).
3. **Organele care livrează energie pentru refacere: tubul digestiv şi anexele**: 15=stomac; 16= duoden; 17=pancreas; 20=plexul solar; 25=intestinul subţire; 27=valva ilio-cecală; 28=colonul ascendent; 29=colonul transversal; 30=colonul descendent; 31=rectul.
4. **Glandele care coordonează metabolismul**: 4=plămâni şi bronhii; 12=tiroide; 13=paratiroide; 36=glandele sexuale, şi centrul motor cerebrar: 1=cap (creerul); 3=trunchiul cerebel (creerul mic); 5=tâmplele.
5. **Organul bolnav.**
6. Celelalte **organe ale căror reflexe s-au găsit sensibile** sau chiar dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma unei proaste funcţionări a metabolismului general.

Cum se aplică masajul ?

Pacientul se aşează pe un fotoliu comod şi întinde piciorul, masorul aşezat pe un scaun în faţa pacientului, ţine în poale piciorul cu o mână, cu cealaltă masează şi anume cu vârful degetului mare (unghia să fie scurt tăiată) sau al altui deget, folosind vaselină. Se masează cu mişcări rotative, aplicăm o presiune în măsura în care este suportată de pacient; nu trebuie chinuit Dacă P.R. este foarte dureros se începe cu prudenţă şi se continuă pe măsură ce se ameliorează durerea, tot mai tare. De obicei, după ce pielea devine mai moale, se simt bobiţe sau chiar noduri, care trebuiesc eliminate prin masaj. Bine-nţeles, înlăturarea nodulelor şi concomitent a durerii nu se obţine cu o şedinţă.

Cu cât boala s-a instalat mai de mult timp (este cronică), cu atât mai mult timp este necesar pentru lecuire. Durata minimă este de 3 minute pentru fiecare P.R., încât întreaga

şedinţă să ţină în medie 30 minute. În cazuri grave, şedinţa se repetă după un timp de odihnă, ajungând la 2 ore pe zi.

Inima şi ficatul vor trebui tratate cu multă prudenţă, în cazul că P.R. sunt dureroase. În acest caz este bine ca şedinţa să nu ţină mai mult de 2 minute pentru fiecare P.R., şi se repetă numai din 2 în 2 zile.

Se întâmplă că, **deşi se ştie organul bolnav, să nu se găsească locul P.R**. (care trebuie să fie dureros). **P.R. este ascuns de un strat extins de zgârci, care va fi înmuiat cu multă vaselină prin mişcări circulare de masaj, extinse şi relativ uşoare, până ce "scutul" devine maleabil**. Un masaj local (îngust) mai puternic va da de P.R., de această dată reacţionând foarte dureros.

"Scutul" va fi prezent şi la următoarea şedinţă, va ceda însă rapid. Tratamentul va trebui să înlăture complet "scutul" de zgârci.

Cazul contrar, aproape nu există loc fără reacţie dureroasă pe talpă. Aceasta înseamnă că pacientul este bolnav pe moment, dar starea sa generală însă este bună.

Cât durează tratamentul ?

În principiu până la dispariţia sensibilităţii. Dacă pacientul se simte bine (au dispărut simptoamele clinice), ajunge o şedinţă la l, 2 sau 3 zile. De obicei, chiar în cazuri disperate, după 3 luni se simte o ameliorare hotărâtoare, iar vindecarea completă este atinsă după un an de tratament.

În cazuri mai puţin grave sau acute, după 2-3 şedinţe se arată deja efectul şi vindecarea poate fi obţinută după câteva săptămâni.

Ce fenomene secundare se pot ivi ?

În cazul infecţiilor cu bacterii, se poate întâmpla ca **după 2-3 şedinţe să apară febră mare (s-a mobilizat pentru autoapărare corpul) şi să se producă eliminare de puroi prin mucoase sau pe cale renală. Aceasta se poate întâmpla la sinuzite latente, bronşite cronice, otite**, etc.

În aceste cazuri nu se vor administra medicamente pentru scăderea febrei, febra fiind antibioticul cel mai eficace. În cazuri grave se consultă medicul. Alte fenomene pot apărea funcţie de boala tratată: inflamaţia se poate agrava trecător, rana la fel, varicele se pot îngroşa, etc.

Când masajul este contraindicat ?

Masajul aplicat chiar organului bolnav trebuie făcut sub controlul medicului de o persoană competentă. De aceea nu vom masa un picior bolnav, în asemenea caz vom masa P.R. corespunzător din braţ, şold, spate, după cum rezultă din planşa "punctele de reflex reciproce".

Masajul aplicat P.R. aflat în altă parte a corpului, nu are contraindicaţii, nu riscăm nimic.

Când consultarea medicului este obligatorie?

În cazul îmbolnăvirilor infecţioase acute, grave, sigur medicul este în competenţă. De asemenea în cazul unor accidente cu plăgi, fracturi, etc., în toate aceste cazuri însă, putem să explicăm medicului principiul reflexologiei şi să-i propunem un tratament complimentar de masaje pentru reactivarea metabolismului general. Mai cu seamă la fractură, masajul P.R. poate reduce foarte mult durata de vindecare, deoarece stimulează formarea de calus şi circulaţia sângelui şi evită astfel atrofierea muşchilor, încât bolnavul după cca. 4 săptămâni va putea să folosească membrul fracturat.

Tot medicul va hotărî dacă medicaţia prescrisă de el permite şi un tratament complimentar de masaj; în principiu masajul este un medicament neprețuit.

Reguli generale Alimentaţia lacto-vegetariană cu multe condiţii: somn regulat şi suficient, mişcare multă (mergeţi pe jos la muncă), gimnastică, drumeţie, evitaţi fumatul, alcoolul.

LISTA PUNCTELOR REFLEXE

Capul are puncte reflexe la degetul mare al ambelor picioare.

1. **Creerul mare**: produce comenzi voite.
2. **Sinusuri.**
3. **Creerul mic (trunchiul cerebral)**: produce comenzi automate.
4. **Glanda hipofiza**: produce hormonii creşterii, alţi hormoni care toate glandele corpului.
5. **Tâmpla, nervul trigemen** deserveşte cavităţile feţei:
6. **Nasul.**
7. **Ceafa.**
8. **Ochii**
9. **Urechile** (vezi punctul 41, organul de echilibru).
10. **Umerii**
11. **Musculatura trapezoidală** (între gât şi umeri).
12. **Glanda tiroidă** (are nevoie de iod) comandă creşterea, curentul cardio-sangvin, peristaltica intestinală, metabolismul general , ovarele, este influenţată de hipofiză.
13. **Glandele paratiroide:** produc hormonul care reglează nivelul de calciu şi fosfor, contribuie la dezintoxicare.
14. **Plămâni şi bronhiile.**
15. **Stomacul** produce acid clorhidric, pepsin, "secretin" pentru comanda pancreasului.
16. **Duodenul** în care se revarsă fierea şi pancreasul pentru digestie.
17. **Pancreasul** produce glucagon, insulină (pentru zahăr), fermente, comandă digestia.
18. **Ficatul** produce fiere, comandă filtrarea şi reglarea circuitului sangvin, alimentarea muşchilor inclusiv inima.
19. **Colecist (vezica biliară)** constituie depozitul de fiere.
20. **Plexul solar** comandă digestia.
21. **Suprarenalele, glande:** produc adrenalina (pentru inimă), cortizonul (pentru sânge), comandă splina, rinichii, nivelul de colesterină.
22. **Rinichii** organ de eliminare a substanţelor reziduale nocive, comandă filtrarea sângelui.
23. **Ureterele**
24. **Vezica urinară**
25. **Intestinul subţire** produce resorbţia substanţelor energetice, (delimitat de colon).
26. **Apendicele** (aparţine sistemului limfatic).
27. **Valva ileo-cecală** (între intestinul subţire şi intestinul gros).
28. **Colonul ascendent al intestinului gros** la piciorul drept**.**
29. **Colonul transversal al intestinului gros,** la ambele picioare, de la dreptul la stângul**.**
30. **Colonul descendent al intestinului gros**, la piciorul stâng**.**
31. **Rectul, partea terminală a intestinului gros,** la piciorul stâng.
32. **Anusul.**
33. **Inima.** **Limfocite** =globule albe şi anticorpi.
34. **Splina** produce limfocitele , comandă filtrarea sângelui şi nivelul de fier.
35. **Genunchii** şi prin reciprocitate şoldul. **Glande sexuale** = testicole sau ovare.
36. **Glandele sexuale** produc**:** hormoni sexuali; comandă**:** metabolismul, psihicul, prostata sau uterul, epiteliul vaginal, secreţia de lapte ; sunt influenţate de**:** tiroidă, hipofiză.
37. **Relaxarea organelor abdominale sexuale, zonă reflexogenă:** prostată, durerilor menstruale, valurilor precum şi rectului şi nervului sceatic.
38. **Articulaţie coxo-femurală sau şoldul** şi prin reciprocitate spatele, genunchiul. Puncte reflexe la ambele picioare.

39. **Glandele limfatice deasupra diafragmei (toracice).** Puncte reflexe la ambele picioare.
40. **Glandele limfatice dedesubtul diafragmei (abdominale)** produc limfocite comandă eliminarea substanţelor nocive, sunt influenţate de splină. Puncte reflexe la ambele picioare.
41. **Ductul limfatic toracic,** rezervor limfatic situat sub diafragmă şi ductul limfatic toracic. Sistemul limfatic mai conţine ca organe limfatice apendicita şi amigdalele.
42. **Organul de echilibru,** din ureche.
43. **Sânii** sau **pieptul**: produc laptele, sunt influenţaţi de ovare.
44. **Diafragma.**
45. **Amigdalele** sunt glande limfatice**.**
46. **Maxilarul inferior.**
47. **Maxilarul superior.**
48. **Laringele şi traheea.**
49. **Regiunea pelviană** cu glande limfatice**.**
50. **Uter sau prostată.**
51. **Vagin sau penis şi uretră.**
52. **Rect, eventual hemoroizi.**
53. **Coloana vertebrală cervicală.**
54. **Coloana vertebrală dorsală.**
55. **Coloana vertebrală lombară.**
56. **Sacrul şi coccisul (noada).**

SCHEMA GENERALĂ. ORDINEA ÎN CARE SE VOR TRATA PUNCTELE REFLEXE.

1. **Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor:** 21=suprarenalele; 22=rinichii; 23=ureterele; 24=vezica urinară; 36=galandele sexuale; 34=splina; 39=glandele limfatice deasupra diafragmei; 40=glandele limfatice abdominale; 41=ductul limfatic toracic; 45=amigdalele; 49=regiunea pelviană.
2. **Organele ce contribuie la circulaţia şi regenerarea sângelui:** 33=inima; 14=plămâni, bronhii; Dacă punctele reflexe respective sunt sensibile atunci se masează:18=ficatul; 19=colecistul (fierea).
3. **Organele care livrează energie pentru refacere: tubul digestiv şi anexele:** 15=stomac; 16= duoden; 17=pancreas; 20=plexul solar; 25=intestinul subţire; 27=valva ilio-cecală; 28=colonul ascendent; 29=colonul transversal; 30=colonul descendent; 31=rectul.
4. **Glandele care coordonează metabolismul: 4=plămâni şi bronhii**: 12=tiroide; 13=paratiroide; 36=glandele sexuale, şi centrul motor cerebrar: 1=cap (creerul); 3=trunchiul cerebel (creerul mic); 5=tâmplele.
5. **Organul bolnav.**
6. **Celelalte organe ale căror reflexe s-au găsit sensibile** sau chiar dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma unei proaste funcţionări a metabolismului general.

CAP. II. ELIMINAREA SUBSTANŢELOR TOXICE

Una din cele mai grave probleme ale omului de azi este **eliminarea toxinelor**. Acestea **sunt eliminate în primul rând de către rinichi, prin ureter şi vezica urinară**, dar **şi prin piele, precum şi de către ficat, vezica biliară şi tractul intestinal, la fel de către plămâni.**

Ne ocupăm înainte de toate de: rinichi, ureter şi vezica biliară.

1. RINICHII

Descriere

Cei doi rinichi au o formă de bob de fasole, o lungime de aproximativ 12 cm şi se află în dreapta şi stânga coloanei vertebrale, între vertebrele a 11-a toracică şi a 3-a lombară.

Menire

Eliminarea substanţelor toxice, în special a acidului uric şi apei. Apa este vehiculul cu ajutorul căruia substanţele toxice pot fi eliminate.

Zona reflexogenă

Se află în mijlocul tălpii piciorului, unde talpa piciorului a pierdut orice mobilitate, în afara cazului dacă avem de-a face cu un om care în mod obişnuit merge desculţ (pct.22).

Zona este destul de adâncă. Prin masarea zonei, rinichii vor fi mai bine irigaţi şi funcţionalitatea lor creşte. Acest lucru se poate constata prin faptul că în răstimp de 1 până la 6 săptămâni urina devine mai colorată, galbenă, brună, galben – brună – roşiatică. Şi mirosul urinei se schimbă, poate deveni în mod temporar, rău – mirositoare.

Stări patologice

Dacă rinichii nu funcţionează bine, se pot ivi următoarele fenomene:

- Trecerea substanţelor toxice în circulaţia sângelui unde produc **hipertensiune arterială, arterioscleroză** sau **varice;**
- Depunerea toxinelor în muşchi şi în ţesutul conjunctiv, provocând **fenomene reumatice**;
- Depunerea în articulaţii producând **artrite** şi **artroze;**
- **Tulburări ale vederii**; substanţele toxice se pot depozita oriunde şi înăuntrul globului ocular;
- **Eczeme**; corpul caută să elimine substanţele toxice prin piele, care devine suprasolicitată producând erupţii.
- **Litiaza renală**.

Cazuistică

Litiază renală, exemple.

Doamna F. era ocupată cu mutatul într-o nouă locuinţă, când a simţit prima dată dureri în regiunea lombară. Nu le-a dat importanţă, crezând că sunt cauzate de suprasolicitarea coloanei vertebrale şi de curent. Totuşi durerile nu-i treceau. Să fie vorba de reumatism ? Doamna F. se unge cu o alifie antireumatică, dar starea ei nu se ameliorează şi s-a dus la medic. Medicul i-a luat anamneza şi a cerut un examen de urină şi un examen radiologic. Radiografia a arătat calculi renali şi doamna F. a fost operată.

După doi ani, însă au reapărut aceleaşi dureri. Doamna F. a încercat să le contracareze cu ceaiuri renale şi cu mijloace homeopatice, pentru că acum nu şi-ar fi putut permite o şedere în spital timp de 7 săptămâni, ca înainte. Dar durerile s-au accentuat, la fel şi simţământul de oboseală. Când nu a mai putut rezista, având un acces de colică renală, s-a prezentat la medicul de la spital. Dar calculul nu putea fi eliminat, el s-a oprit în ureter, ceea ce a putut fi stabilit a doua zi prin radiografie. Din diferite motive termenul de operaţie s-a stabilit la o dată ulterioară, după 6 săptămâni.

Când tatăl doamnei F. a fost informat de această situaţie, s-a gândit să explice fiicei sale terapia reflexogenă. Doamna F. vroia să facă orice pentru a evita operaţia. Aşa că, după câteva zile a ajuns la mine.

În baza sensibilităţii zonei reflexogene mi-a fost posibil să-i spun în mod exact unde se află calculul. Bolnava a rămas impresionată. După primul masaj s-a simţit mai uşurată. A

continuat masajul acasă, zilnic timp de o oră pe toate zonele importante, dar în special rinichiul, uterul şi vezica în dreapta. Şi alimentaţia a fost schimbată începând din acea zi (vezi p. 161).

Doamna F. a început să se simtă din zi în zi mai bine. Durerea în regiunea lombară a cedat, a cedat şi senzaţia de oboseală. Urina s-a făcut de culoare mai închisă şi conţinea de multe ori nisip de culoare roşiatică. După numai 3 săptămâni doamna F. s-a simţit din nou restabilită. Făcând un control radiologic s-a văzut că a dispărut calculul şi rinichiul s-a deblocat.

Nu totdeauna se întâmplă ca să se dizolve calculul. Dacă el este mai mic, poate fi eliminat în întregime.

Alt exemplu. Când am cunoscut pe doamna S., o femeie mai în vârstă, era destul de corpolentă şi cu multe edeme. Zonele reflexogene ale rinichilor au fost foarte sensibile. I-am masat fiecare picior timp de aproximativ 5 minute şi am instruit-o să facă acelaşi lucru şi acasă. În ziua următoare m-a chemat la telefon: "Închipuiţi-vă, abia ajunsesem acasă şi am început să simt dureri în uter. Am bănuit că pietrele mele au început să se urnească din loc. M-am aşezat pe oală şi le-am născut, în total 4 bucăţi. De atunci la fiecare 2 ceasuri sunt nevoită să urinez. M-am făcut cu siguranţă mai uşoară cu 2 kg".

Psoriazis, exemple

Doamna G. a ajuns într-o stare patologică din cauza unor lovituri ale soartei – moartea ambilor părinţi în decurs de un an, ocuparea ţării ei de baştină de către trupele germane – stare caracterizată printr-un spasm renal, rinichii nemaiputând să îndeplinească funcţia lor normală. Substanţele toxice produse în organism nu au mai putut fi evacuate pe căi naturale prin rinichi, ureter şi vezică. De aceea ele au supralicitat circulaţia, precum şi al doilea organ al nostru de excreţie, adică pielea, care a trebuit să se îmbolnăvească din cauza acestei suprasolicitări.

Doamna G. a dat semnele unui început de psoriazis. La început a fost atinsă numai pielea capului. Bolnava s-a vindecat cu ajutorul unei alifii gudronate, prescrisă de medic. Acesta a fost însă un tratament simptomatic, lăsând cauza adevărată – spasmul renal – neschimbată; după 8-9 luni s-a ivit un nou acces. De această dată erupţia nu s-a limitat numai la pielea capului, ci s-a întins şi pe membrele superioare şi inferioare şi în special în jurul unghiilor de la mâini şi de la picioare. Alifia gudronată a ajutat şi de această dată şi doamna G. s-a refăcut.

În fiecare an, s-a repetat acelaşi proces, însă la fiecare nou acces a fost afectată o suprafaţă mai mare a pielii, iar vindecarea s-a instalat tot mai anevoie.

Doamna G. a suferit 30 ani de această boală. Când a luat cunoştinţă de existenţa reflexologiei, a început imediat să se maseze. Masajul a fost intens, 30 minute de fiecare zi. Ca prim efect s-a văzut schimbarea de culoare a urinei. Ea nu mai era transparentă ca apa, ci a devenit de culoare brună, ceea ce înseamnă că rinichii nu au eliminat numai apă ci şi substanţe toxice. Din acest motiv nici pielea nu a mai fost suprasolicitată şi a putut să înceapă să se regenereze.

După 8 luni, psoriazisul de dedesubtul unghiilor a dispărut, şi au început să se formeze unghii noi, normale. După 10 luni tot corpul era curat, pentru prima oară, scăpată de psoriazis.

Rinichii însă trebuiau să mai fie ajutaţi prin intermediul zonelor reflexe. Deoarece se mai produc din când în când noi accese ale bolii, în special după traumă nervoasă sau psihică.

Domnişoara B. s-a îmbolnăvit de psoriazis după o pielită. Un acces a succedat altuia. Aici nu au mai ajutat alifiile sau băile. După 2 luni de masaj intens, rinichii au început să elimine toxinele. Este de necrezut cât a trebuit corpul să elimine. Urina a devenit de culoare cafenie şi o mare cantitate de "zaţ" a rămas pe fundul borcanului dacă urina a fost lăsată să stea. După 10 luni, după ce totul a fost curăţat, pielea a putut în sfârşit să se regenereze.

Poliartrită, exemple

Doamna St. era o femeie sănătoasă. Într-o bună zi însă, cu mult după naşterea primului ei copil, s-a trezit pe neaşteptate cu nişte umflături ale degetelor. Ce să fie ? Umflăturile au persistat şi ea s-a consultat cu un medic. I-a fost prescris un unguent cu care s-a uns în mod regulat. Din păcate, însă starea ei nu s-a ameliorat. Dimpotrivă, după 2 luni a avut un acces şi în articulaţia umărului. Doamna St. şi-a schimbat medicul. Medicul nou, i-a prescris injecţii cu cortizon, cu un efect imediat. Inflamaţia s-a vindecat, tumefierea degetelor a dispărut.

După un an de linişte accesele au reînceput din nou. Au fost afectate articulaţiile mâinilor, ale picioarelor şi ale degetelor; toate foarte dureroase. I s-au prescris din nou injecţii. De data aceasta nu s-a produs o schimbare pozitivă în starea ei. De aceea a fost trimisă într-o staţiune balneară de unde s-a întors după 3½ săptămâni şi mai bolnavă. Medicul ei a transferat-o unui reumatolog care a tratat-o cu injecţii de aur şi cortizon. Tumefierile au scăzut încetul cu încetul. Dar şi acest tratament era un tratament simptomatic, căci din momentul când a fost întrerupt tulburările au reapărut în curând.

După un timp doamna St. a fost în aşteptarea unei noi naşteri. În timpul sarcinii s-a simţit relativ bine. Naşterea a fost normală, dar la 3 săptămâni după naştere s-a trezit într-o dimineaţă cu dureri. Vrând să se întoarcă într-o parte şi să se scoale, nu a putut. Trupul ei nu o mai asculta. Să fie o paralizie ? Îngrozită, doamna St. a chemat soţul, care la rândul lui a alarmat medicul. Acesta a venit îndată, a injectat doză puternică de cortizon timp de 3 zile, după care doamna St. s-a refăcut cu încetul. Dar nu s-a vindecat complet căci suferea mereu în una din articulaţiile ei de o infecţie acută.

În anii următori s-a făcut tot posibilul pentru a o ajuta. A făcut cure cu injecţii, acupunctură, o călătorie în Filipine la un vindecător spiritual, toate degeaba, poliartrita ei nu se lăsa stăpânită. Când am cunoscut-o pe doamna St. ea depindea în întregime de cortizon: zilnic lua 6 tablete şi în plus mai primea de 2 ori pe săptămână cortizon injectabil.

Ce demonstrau picioarele ei ? Având o stare generală precară, era de aşteptat ca toate punctele reflexogene importante să fie dureroase. Existau enorme depozite care au blocat zonele reflexogene ale rinichilor şi suprarenalelor. Nu-i mirare că funcţionalitatea acestor organe era precară. Acidul uric putea fi eliminat numai într-o mică parte, restul a rămas în sânge şi a fost dus de circulaţia sangvină la articulaţii. Aşa s-au produs acolo aceste depozite dureroase. Cu cât aceste depozite au fost mai mari, cu atât articulaţiile s-au deformat şi s-au blocat.

Doamnei St. i-a stat în faţă o cale lungă şi anevoioasă. Înainte de toate trebuia ca rinichii să fie reactivaţi. Căci numai aşa se putea conta pe eliminarea treptată a substanţelor ce au fost depozitate în articulaţii în răstimp de 15 ani. Şi suprarenalele trebuiau aduse în stare să producă cortizon propriu, care să fie capabil să împiedice reapariţia inflamaţiilor articulare. După aceea trebuia schimbat modul de a se hrăni (vezi Capitolul XII), pentru a nu mai încărca corpul cu alte substanţe toxice.

Înaintea începerii tratamentului, i-am explicat doamnei St. că va trebui să dea dovadă de multă răbdare. Am început masajul şi soţul ei s-a declarat dispus să continue masajul acasă.

Aşa s-a făcut doamnei St. zilnic un masaj de 30 până la 60 minute. La început starea ei s-a înrăutăţit, adică s-au produs reacţii dureroase în articulaţii. După 2 luni urina a început să se închidă la culoare; eliminarea substanţelor toxice a început să se producă.

Dar numai după un tratament intens, de 6 luni a început doamna St. să se simtă mai bine. De atunci i-a mers tot mai bine. A început să nu mai ia tablete de cortizon, iar astăzi, după 1 an de zile, se simte mult mai bine. Poate să trăiască fără cortizon, a câştigat în greutate şi o duce mai bine şi cu articulaţiile. Continuând masajul încă 12 luni, doamna St. se va elibera complet de poliartrita ei. Dar ce însemnătate are încă 1 an de răbdare faţă de cei 15 ani de suferinţă.

Reumatism, exemple

Doamna K. suferea de câțiva ani de reumatism, în mod special în musculatura umărului şi în cotul drept. Vara se simțea mai bine, dar cum se apropiau zilele răcoroase începea şi starea ei mizerabilă cu durerile acelea înțepătoare.

Accese reumatice sau produs nu numai când vremea era umedă şi rece, dar şi în urma eforturilor musculare, cum a mărturisit ea mai târziu, în urma alimentației necorespunzătoare.

Reumatismul este duşmanul nostru național nr.1. Din cauza lui lipsesc din producție 10% din oamenii productivi.

Boala apare cu predilecție sub următoarele aspecte:

- În muşchi, țesut conjunctiv, tendoane sau ligamente contractate, deci rău irigate;
- În leziuni, care deşi nu mai produc durere, totuşi nu sunt vindecate complet.

Doamna K. mi-a confirmat că a căzut cu 10 ani în urmă, lovindu-se la cotul drept. Ea nu şi-a putut aminti dacă s-a lovit şi la umăr. Cauza acestuia din urmă am găsit-o la picioare. Ea purta pantofi înguşti ascuțiți, care i-au blocat zona reflexogenă a umărului, nepermițându-i o irigare normală, motiv pentru care şi circulația organului respectiv a trebuit să sufere.

Am ajuns, de mult la concluzia că **reumatismul îşi are originea la nivelul rinichilor, al ureterului şi al vezicii.** Acest lucru mi s-a confirmat şi la examinarea zonelor reflexogene ale doamnei K. Abia atinsesem zona reflexogenă a rinichiului când doamna K. şi-a retras piciorul văitându-se: "De ce mă înțepați cu unghia ?" I-am arătat că am masat-o cu falanga degetului şi nu am unghie şi că durerea pe care o simțea era provocată de depunerile din acea zonă.

Cum arătau celelalte zone reflexogene ? S-a putut constata o mare sensibilitate la :

- Suprarenale, ceea ce de notă o producție scăzută de cortizon, care acționează antiinflamator:
- Glandele paratiroide – ceea ce denotă un metabolism viciat de calciu:
- Tractul stomaco-intestinal, precum şi la ficat şi vezica biliară, ceea ce denotă o lipsă în eliminarea toxinelor şi a procesului de refacere.

Ceea ce priveşte alimentația, aici doamna K. a căzut în toate greşelile posibile : 4-5 ceşti de cafea cu lapte zilnic, multe fructe crude şi citrice. Una din mâncărurile ei favorite era supa de vită prin care ea şi-a provocat în mod repetat singură câte un acces de reumatism.

Doamnei K. i s-a aplicat metoda necesară: 30-45 minute masaj reflexogen, pe zi. A schimbat felul alimentației şi începând de atunci i-a mers bine. În timp de 3 luni a scăpat de dureri. Totuşi a continuat masajul până când a pus în ordine zonele reflexogene. Şi astăzi încă îşi masează picioarele în mod profilactic de 2 ori pe săptămână, aşa că doamna poate fi sigură că nu va mai avea niciodată dureri reumatice.

Hipertensiunea arterială. Circulația sangvină

Vezi Capitolul IV – Cordul şi sistemul circulator.

2. URETERELE

Ureterele sunt două tuburi musculare lungi şi subțiri care pleacă sub formă de pâlnie de la rinichi şi merg în jos până la vezica urinară.

Zone reflexe

Vezi la rinichi (punctul 23 = ureterele).

Stări patologice

Dacă ureterele sunt îngustate sau îndoite avem o stăvilire a urinei la nivelul rinichilor.

Inflamaţiile uretrelor se trădează prin dureri prelungite sau ascuţite în partea inferioară a abdomenului, care deseori sunt confundate cu dureri ovariene.

3. VEZICA ŞI URETRA

Vezica este un organ cavitar musculos, separat de uretere printr-o diafragmă musculară.

Zone reflexe

Zona reflexogenă a vezicii urinare se află pe marginea interioară a piciorului, imediat înaintea călcâiului, (vezi punctele: 22=rinichiul, 23=ureterele, şi 24 = vezica urinară).

Zona reflexă a uretrei merge de la zona rinichiului până la partea interioară a călcâiului, la vezica urinară.

Inflamaţia vezicii urinare, cistita, precum şi crampele vezicii urinare pot fi uşor vindecate. După al 2-lea sau al 3-lea masaj se observă o ameliorare pronunţată.

Stări patologice

- Inflamaţiile produc dureri usturătoare în timpul urinării. Mai des la femei, căci uretera lor este mai scurtă şi pericolul unei infecţii este mai mare.
- Crampe vezicale.
- Dacă diafragma musculară este suferindă sau slab dezvoltată, se produce diureză nocturnă.

Cazuistică

Doamna J. de 25 ani, după naşterea primului ei copil, care din păcate nu era viabil, nu mai putea să urineze în mod normal. Când vezica s-a umplut ea a simţit nevoia de a urina ca fiecare, dar după câteva picături, care au provocat dureri acerbe, vezica a intrat în spasm, nepermiţând continuarea golirii vezicii urinare. Pentru această boală doamna J. era la marginea disperării. A făcut impresia unei femei foarte nervoase, avea tot corpul umflat, picioarele pline de apă. Ce arătau zonele reflexogene ? Zonele ambilor rinichi, ale uretrelor şi în special ale vezicii urinare erau alterate. Din cauza dezintoxicării defectuoase au intrat şi alte organe importante în stare de suferinţă, lucru de care trebuia ţinut cont la masaj.

După primul tratament ce i l-am făcut, doamna J. se simţea mai uşor. Soţul ei mi-a promis continuarea masajului acasă şi de a mă înştiinţa de rezultat.

După şase zile m-a chemat la telefon şi mi-a povestit, plin de bucurie, că prima oară după mult timp, nevasta sa a putut să urineze în cursul unei zile întregi normal, fără să aibă nici cel mai mic neajuns.

CAP. III. METABOLISMUL

Este important să fim atenţi ce mâncăm, dar tot atât de important este să ştim a câta parte din cele mâncate este asimilată de către organele noastre digestive. Pentru acest lucru, fiecare punct din tractul nostru digestiv, lung de 9-10 metri, începând cu gura, esofagul, stomacul, duodenul, intestinul subţire, colonul şi până la punctul de ieşire, îşi are importanţa lui.

1. DINŢII

Bine masticat este pe jumătate digerat. Procesul masticării este o triturare mecanică a alimentelor. Saliva este secretată de glandele salivare, într-o cantitate de până la 1,4 litri, dacă ea funcţionează normal. Numai printr-o masticare completă se poate obţine o bună funcţionalitate a acestor glande. Prin antrenarea muşchilor masticatori se obţine o întărire a lor şi atunci bărbia nu va atârna în jos în timpul somnului, ceea ce va face să încetăm a mai sforăi.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a maxilarului superior se află pe prima falangă a degetului mare de la picior, aproximativ 5 mm înaintea jumătăţii acestuia. Zona reflexogenă a maxilarului inferior se află de la jumătatea primei falange până aproximativ 5 mm spre a doua falangă (punctele 46=maxilarul inferior şi 47=maxilarul superior). Trebuie ţinut cont că toate **zonele reflexe ale capului sunt inversate**, adică jumătatea dreaptă a maxilarelor se află pe degetul mare al piciorului stâng, iar jumătatea stângă a maxilarelor se află pe degetul mare al piciorului drept.

Stări patologice

- Dureri de dinţi.
- Inflamaţii ale maxilarelor, dificultăţi în purtarea protezelor (portul protezei).
- Sinuzite.
- Paradentoze.

Dureri de dinţi

Se masează zona corespunzătoare. Prin acest lucru se obţine o irigare mai bună a dintelui cu sânge, şi durerea scade. Acest masaj nu vă scuteşte de a merg la dentist, în special dacă dintele este cariat.

Dificultăţi la purtarea protezei.

Exemplu. Doamna W. venise la mine în cumplită disperare. În ultimii 6 ani slăbise 30 kg, ar fi trebuit să se îngraşe, dar nu ştie cum s-o facă. Acasă are 6 proteze în sertare, dar nu poate purta nici una mai mult de 30 minute, căci nu rezistă din cauza durerilor. Nici vorbă că poate mânca cu ele !

Apăsarea zonei reflexogenă îi provoacă dureri mari. O sfătui să-l pună pe soţul ei să-i maseze această zonă zilnic 10 minute la fiecare picior şi să revină peste 10 zile. După aceste 10 zile am văzut-o pe doamna V. total schimbată. Faţa îi radia, s-a îngrăşat ceva şi îmi spunea: ”Retrag tot ce am spus despre incapacitatea dentiştilor, închipuiţi-vă, acum pot purta fiecare din cele 6 proteze, fără nici o durere”.

Sinuzitele maxilare

Sinuzitele maxilare cer adesea un tratament îndelungat ca şi sinuzitele frontale şi sunt foarte dureroase. Oricine a făcut spălături sinuzale, nu-şi aminteşte cu drag. Masaţi zona reflexogenă. Vă veţi mira că în scurt timp vă veţi simţi mult mai bine.

Paradentoza.

După încorporare, domnul T. a început să sufere de paradentoză. Cauza probabilă era lipsa de vitamine, având în vedere că domnul T. mânca numai de la cazan, unde zarzavaturile şi salata au fost ținute ore întregi în apă. Durerile gingivale erau câteodată insuportabile şi din cauza lor domnul T. era împiedicat timp de 3 zile să-şi îndeplinească serviciul în mod normal.

După eliberare stare lui s-a ameliorat întrucâtva. Totuşi nu a putut împiedica unii dinți să înceapă să se mişte, la 32 ani, cu toate că a făcut masaje gingivale, precum şi badijonări cu diferite medicamente. După ce domnului T. i-au fost aduse la cunoştință principiile reflexologiei, el a început să facă masajul zonelor reflexogene ale maxilarelor, superior şi inferior. Timpul afectat în acest scop era de 5 minute pe zi pentru fiecare picior. Prin aceasta s-a obținut o irigare sangvină mai bună a gingiilor. Lipsa substanțelor regeneratoare a fost înlăturată prin schimbarea felului de alimentație şi prin punerea la punct a zonelor reflexogene ale stomacului, duodenului şi a ficatului. Rezultatul nu a întârziat să se arate. După o lună de zile s-a putut înregistra o ameliorare netă, iar după 1 an şi jumătate au dispărut şi ultimele urme de paradentoză.

2. ESOFAGUL

Alimentele triturate şi însalivate ajung din gură în esofag, un tub musculos de o lungime de 25 cm, iar pe urmă în stomac.

3. STOMACUL

Menirea: alimentele nu se digeră în stomac cum se crede deseori în mod eronat, ci ele sunt pregătite numai pentru a fi digerate, întrucât alimentele sunt amestecate cu sucul gastric de reacție foarte acidă. Bolul alimentar astfel transformat este împins prin pilor în duoden.

Zone reflexogenă

Se află imediat îndărătul promontoriului corespunzător articulației metatarso-falangiene a degetului mare al piciorului; ea este aproximativ de mărimea buricului policelui. Zona reflexogenă a stomacului se găseşte la ambele picioare: o parte a stomacului la piciorul drept, cealaltă parte la piciorul stâng (vezi figura, punctul 15 = stomac).

Stări patologice

1. Vomismente.
2. Balonări, senzație de plenitudine, tulburări de inimă, ulcer gastric.

Cei mai mulți oameni nu au tulburări gastrice. Stomacul lor înghite tot ce i se trimite, a încetat să mai protesteze contra exigențelor abuzive ce i se cer. Altfel este la sugar, unde reflexul de vomă funcționează excelent, tot ce stomacul nu doreşte se trimite înapoi.

Faptul că stomacul nu mai dă semne de reacție la o alimentație greşită nu înseamnă că el poate prelua toate substanțele pe care le primeşte. Substanțele rămân pe loc şi cauzează senzație de plenitudine, eventual de oboseală şi balonare, care poate, nici nu sunt sesizate ca atare. Balonarea excită prin diafragmă presiune asupra vârfului cordului provocând tulburări cardiace, de multe ori noaptea în pat. Experiențele noastre arată că 90% din tulburările cardiace pot fi vindecate prin schimbarea felului de alimentație (vezi cap. XII).

Cazuistică

Domnul P. s-a trezit noaptea cu dureri la inimă. L-a copleşit frica. Ce s-a întâmplat ? Să fie oare bolnav de inimă ? La reapariția acestui simptom s-a dus la medic. Electrocardiograma a arătat un cord normal şi domnul P. s-a dus mai liniştit acasă. Dar noaptea următoare s-a trezit din nou speriat din somn: din nou s-a făcut simțită încleştarea în regiunea inimii " se vedea că medicul a greşit. I s-a făcut o nouă electrocardiogramă care şi de data aceasta a fost normală. Curioasă treabă ! domnul P. s-a întors din nou acasă.

În timpul ce a urmat, la distanţe diferite, s-au produs mereu crize noi. Din acest motiv a fost la medic încă de 5 ori. Ultima dată când a fost, l-a întrebat dacă tulburările nu ar putea să fie în legătură cu mâncarea. "Imposibil" a răspuns medicul. Stomacul e un lucru, iar inima e altceva. Dar dacă îmi mai veniţi odată cu această poveste, vă trimit la un psihiatru !

Domnul P., de fapt nu s-a mai dus la control, dar a început să observe atent împrejurările în care accesele se făceau simţite. Şi a putut constata că totdeauna era în joc o cină copioasă pe care a consumat-o înainte, sau că a mâncat sau a băut ceva ce i-a provocat balonări. De asemenea şi-a schimbat felul alimentaţiei (vezi capitolul XII) şi de atunci nu a mai avut nici o tulburare la inimă.

Ulcerul gastric are de multe ori drept cauze, probleme sufleteşti. Când omul "rumegă" mereu asemenea probleme, stomacul produce aciditate într-o cantitate prea mare. Aceasta poate produce leziuni acolo unde mucoasa gastrică e mai subţire şi se formează un ulcer (un exemplu pentru ulcerul gastro-duodenal se poate găsi în aliniatul de la duoden.).

4. DUODENUL

Situare şi menire.

Duodenul este situat în partea superioară şi dreaptă a abdomenului. Are forma unei potcoave. Conţinutul lui este de natură alcalină, adică reacţionează (foarte sensibil) la substanţe acide. Canalele excretorii ale pancreasului şi ficatului (al bilei) îmbucă în duoden.

Zone reflexogene

Imediat sub zona reflexogenă a stomacului se găseşte, la cei mai mulţi oameni, un punct foarte sensibil: zona reflexogenă a duodenului (punctul 16 = duodenul). De multe ori se găseşte în acest loc o depunere care poate ajunge la mărimea unei migdale, palpabilă parcă ar face parte din ea. Se masează la ambele picioare.

Stări patologice

Dacă conţinutul stomacului ajunge în duoden, impregnat cu prea multă aciditate, se poate întâmpla ca aciditatea să nu poată fi neutralizată şi duodenul se contractează ca şi mucoasa bucală când mestecăm o felie de lămâie. Prin această contractare, orificiile coledocului (canalul musculos, lung de aproape 8 cm, prin care se varsă bila în duoden) şi al conductului pancreasului se îngustează. Prin urmare conţinutul stomacului va ajunge în duoden: 1) prea puţină bilă şi 2) prea puţine fermentaţii digestive.

Ca urmare, se deranjează următoarele funcţiuni:

- Dezintoxicarea ficatului prin vezica biliară.
- Digerarea grăsimilor.
- Scaunele.
- Asimilarea hranei.

Afară de acestea, se poate ivi şi un ulcer gastric.

Cazuistică

Domnul J. a venit într-o bună zi la mine pentru a-mi cere un sfat. El suferea de ulcer gastro-duodenal care-i provoca dureri în mod continuu. Acestora se mai adaugă în ultima vreme şi tulburări cardiace. De 3 luni domnul J. este inapt de muncă. Medicul ia prescris ca tratament să bea în fiecare zi 1 litru de amestec făcut din smântână şi suc de portocale în părţi egale. A urmat indicaţiile medicului, totuşi cu acest tratament nu s-a simţit mai bine, din contra s-a simţit cât se poate de rău.

Zonele reflexogene au confirmat starea lui. În punctul reflex gastro-duodenal s-a format un depozit de mărimea unei migdale, care prezenta dureri la apăsare. Acest depozit trebuia dizolvat atât la zona reflexogenă cât şi la organul corespunzător, pentru ca acesta să primească

o irigare mai bună cu sânge. Domnul J. trebuia să înceteze imediat de a mai bea amestecul de smântână cu suc de portocale, care îi provoca o balonare, care apăsa pe vârful inimii, provocând tulburări cardiace.

Domnul J îşi schimbă felul de alimentaţie (vezi capitolul XII), îşi masa zilnic punctul reflex gastro-duodenal timp de 20 minute zilnic. După 7 zile a început să se simtă din nou capabil de muncă, chiar dacă nu refăcut complet. După alte 2 săptămâni au dispărut durerile, iar într-un răstimp de 5 săptămâni a dispărut şi ulcerul.

5. FICATUL ŞI COLECISTUL

Situarea

Ficatul este situat la dreapta în partea superioară a abdomenului. El este cel mai mare organ al omului şi cântăreşte 1,5 kg. Colecistul se află pe faţa interioară a ficatului. Acesta este un organ gol, în formă de pară, lung de aproximativ 8-10 cm, cu capacitatea de 50 cmc de lichid.

A patra parte a sângelui, adică aproximativ 1,5 litri, se află tot timpul în ficat.

Menirea

Ficatul trebuie să îndeplinească aproximativ 500 de funcţii diferite, dovedite ştiinţific.

- Este cel mai important organ de metabolism al omului, trebuind să compună, să descompună şi să metamorfozeze substanţe de mare importanţă pentru viaţă.
- În el se face dezintoxicarea produselor metabolice, precum şi a substanţelor străine de metabolism.
- El produce bila în mod continuu, care este înmagazinată în colecist. Când consumăm alimente grase, colecistul se contractează şi îşi varsă conţinutul în duoden (dacă acesta nu este iritat). Bila mai conţine substanţe ce sunt toxice pentru ficat şi care stimulează funcţia intestinelor.

Zona reflexogenă

Ficatul are zona reflexogenă în talpa piciorului drept (vezi figura: punctul 18 = ficat şi punctul 19 = fierea sau colecistul).

Colecistul are zona reflexogenă în talpa piciorului drept, în incinta zonei reflexe a ficatului. În caz de calculi biliari sau de colicestotecmie (extirparea colecistului) se poate găsi aici o depunere de mărimea unui bob de mazăre, de cele mai multe ori.

Stări patologice

- Icter.
- Ciroză hepatică.
- Dureri ale ficatului.
- Lipsă de substanţe regeneratoare.
- Oboseală şi exitabilitate cronică.
- Insomnie (ora activităţii ficatului este noaptea la ora 2.00).
- Colecistită, calculi biliari.
- Aşa-zisele pete de ficat ale pielii.

Icterul sau gălbenarea

Icterul sau gălbenarea poate fi provocat şi de o infecţie a căilor biliare, dar cauza cea mai frecventă este blocarea coledocului.

Această blocare este de multe ori pricinuită de o contracţie a duodenului când bila este împiedicată să se scurgă şi ia calea întoarsă. Ea îngroşându-se dă naştere la calculi (pietre). Calculii la rândul lor pot să închidă coledocul în mod complet, ceea ce provoacă icter.

Pentru apariţia icterului nu este neapărat nevoie de prezenţa calculilor, ceea ce se poate demonstra cu următorul caz dat ca exemplu. Domnul D. a fost confruntat pe neaşteptate cu o problemă pe care părea că nu o poate rezolva. Aparatul său gastro-intestinal, până atunci în perfectă ordine, a fost cuprins de un spasm total. Ere tare balonat, abdomenul lui s-a făcut tare ca o scândură. Balonarea apăsa prin intermediul diafragmei pe vârful inimii, ceea ce îi provoca tulburări cardiace.

Soţia lui îi înfăşoară abdomenul cu cataplasme calde-umede şi a făcut masajul zonei reflexogene a stomacului şi a duodenului timp de 30 minute. În sfârşit spasmele cedară. După aproximativ o oră domnul D. a băut o ceaşcă cu ceai. Însă nu l-a putut suporta şi durerile spastice au reapărut. Atunci doamna D. a început să caute în farmacia ei de casă vreun medicament. A găsit supozitoare spasmatice pe care domnul D. şi le-a aplicat. Rezultatul a fost slab, aşa că doamna D. a dat fuga la farmacie pentru a procura tablete contra balonării. Dar chiar după ce domnul D. a luat aceste tablete, starea lui nu prea s-a schimbat. Singurul care i-a adus o uşurare a fost masajul zonei reflexogene şi cataplasmele, pe care doamna D. le-a aplicat cu insistenţă. Dimineaţa doamnei D. i s-a părut că albul ochilor soţului ei a început să se coloreze. Pentru a nu provoca o nelinişte inutilă, d-na D. nu a spus nimic de bănuiala ei şi în a doua zi masajul a fost continuat cu insistenţă. Spre seară domnul D. s-a simţit ceva mai bine. A început să bea ceai fără ca să-i revină crizele. Dar până a treia zi toată pielea lui s-a colorat în galben. Şi urina a căpătat o culoare de bere brună, caracteristică pentru icter. Doamna D. continua să maseze zilnic, de 3 ori, zona reflexogenă. Prin aceasta, spasmele cedaseră şi domnul D. putea să mănânce mâncăruri uşoare.

În a patra zi culoare galbenă a început să păleasscă şi după alte 24 ore abia s-a mai putut observa.

Dar de ce domnul D. s-a îmbolnăvit de gălbenare ?

El a avut de făcut faţă unei probleme sufleteşti. Aceasta i-a provocat un spasm al plexului solar, care este o regiune nervoasă a sistemului neuro-vegetativ şi coordonează tractul gastro-intestinal. În consecinţă s-a produs o activitate greşită la nivelul stomacului şi al duodenului, adică un spasm. Bila nu a mai putut fi eliminată, iar substanţele colorate (bilirubina) s-au acumulat şi a inundat sângele. Ochii şi pielea s-au colorat în galben. O parte din bilirubină s-a eliminat prin urină, de unde culoarea închisă a acesteia.

Ciroza hepatică

Starea sănătăţii a ficatului domnului S. l-a făcut pe medicul său să fie foarte îngrijorat. Însă domnul S. nu lua lucrurile prea în serios. Numai după câteva accese se colită biliară şi-a dat seama de seriozitatea situaţiei.

În continuare, starea lui s-a înrăutăţit simţitor. Ficatul i s-a mărit şi a devenit dureros la palpare în urma consumului exagerat de alcool şi a greşelilor de alimentaţie. Simptomul de ciroză hepatică – cu această boală nu e de glumit. Medicul, care i-a fost un bun cunoscut, era şi mai îngrijorat ca înainte. I-a spus, fără milă, că dacă continuă să trăiască aşa, nu o va duce nici doi ani.

Trei luni după această consultaţie, domnul S. a cunoscut metoda masajului zonelor reflexogene. S-a declarat dispus de a încerca: de a schimba felul alimentaţiei şi de a masa punctele lezate. În primele 2 săptămâni durerile ficatului s-au accentuat. domnul S. a simţit cum îi lucrează ficatul. La sfârşitul celei de a treia săptămâni durerile au început să cedeze, iar pe urmă au dispărut cu totul. A cedat şi tumefierea ficatului, ficatul s-a micşorat. Domnul S. s-a simţit mai bine şi nu s-a mai prezentat la medicul lui pentru un control general, decât după un timp lung. Medicul l-a întâmpinat cu cuvintele :"Îţi dai seama că a trecut un an de când te-am văzut ultima dată !". Şi domnul S. a observat că prietenul lui nu-l crede că în acest timp el nu a fost la alt medic. A fost examinat cu atenţie, fără schimb de cuvinte. Când a terminat, medicul a constatat "De 35 ani vi la mine, dar niciodată nu te-am găsit într-o stare de sănătate mai bună

ca astăzi, ce-ai făcut ?" Pregătit că va fi batjocorit, domnul S. a relatat adevărul. După o pauză mai lungă medicul s-a uitat drept în ochii lui şi i-a spus : "Am auzit de treaba aceasta. E în regulă – fă tot aşa şi mai departe".

Dureri de ficat

Dacă ficatul e slăbit, consumul unor substanţe toxice, ca de exemplu al unei ceşti de cafea, poate provoca dureri la ficat. Prin masajul zonei reflexogene aceste dureri pot fi uşor înlăturate.

Cazuistică

O doamnă tânără, sub 30 ani, şi-a petrecut concediul în casă la mine. După fiecare prânz i-a fost îngăduit să bea o ceşcuţă de cafea naturală. Însă după un sfert de oră a fost apucată în mod regulat de un junghi la ficat. După 2 minute de masaj a zonei reflexogene a ficatului, junghiul i-a cedat. Pe urmă şi-a masat singură această zonă şi cafeaua (câte o ceşcuţă de cafea naturală) este astăzi pentru ea o plăcere fără inconveniente.

Lipsa de substanţe regenerative

Fiecare organism este străbătut de procese anabolice de regenerare şi catabolice de dezintegrare. Într-un răstimp de 7 ani toate celulele din organismul uman se reînnoiesc. Dacă însă sângele nu conţine substanţele regeneratoare, această reînnoire se produce incomplet.

Cazuistică

Domnul W. a suferit de mai mult timp de dureri la genunchi. Prin masajul zonei reflexogene a ficatului s-a simţit mai bine, fără să se vindece complet. Am căutat cauza şi am găsit-o în felul de alimentaţie. Domnul W nu a putut să renunţe la cafeaua lui cu lapte dimineaţa şi seara. Genunchiul deşi a fost mai bine irigat datorită masajului, totuşi în sânge nu erau prezente substanţele regeneratoare necesare.

Cafeaua cu lapte este un aliment nefolositor. Ea a stat în stomacul domnului W. până şi în timpul prânzului, împiedicând digerarea normală a meselor principale, ca urmare intestinele şi ficatul au putut să asimileze numai o parte mică a substanţelor ingerate, aşa că substanţele anabolice, regeneratoare, mult necesare genunchiului, au lipsit. Nici din mâncarea de seară nu şi le-a putut procura, căci seara consuma din nou cafea cu lapte. Însă, cu inima îndurerată domnul W. s-a decis să renunţe la aşa îndrăgita cafea cu lapte. Şi cu succes ! Căci, deja după 2 săptămâni, a scăpat de durere la genunchi.

Oboseală cronică şi excitabilitate

Dacă **a) ficatul nu lucrează bine**, sau **b) colecistul nu poate să evacueze substanţele toxice ale ficatului în duoden**, atunci în organism se produce o retenţie a acestor substanţe toxice. Ele se întorc în circulaţie, iar sângele le transportă în întregul organism. Substanţele toxice sunt substanţe excitante, de aceea ele produc reacţii asemănătoare: omul devine arţăgos, excitabil şi obosit.

Cazuistică

O soră medicală de 22 ani se plângea de un sentiment de oboseală permanentă. Obosea imediat după ce se scula din pat, chiar dacă a dormit destul, era obosită în cursul întregii zile, şi seara. S-au mai adăugat lipsa de memorie şi tulburări gastrice. În fiecare dimineaţă s-a trezit cu dureri acute în partea inferioară a abdomenului (balonări).

Ce arătau zonele reflexogene ? O reacţie dureroasă la nivelul stomacului, a duodenului, a ficatului şi a colecistului.

Cum arăta regimul alimentar al acestei surori medicale ?

Micul dejun = 1-2 cafele cu frişcă.

Dejunul = a fost consumat în nelinişte având gândurile la serviciu.
Desert = fructe crude.
La ora 13 = cafea cu frişcă.
La ora 13 ¼ = 2 ceşti de cafea cu frişcă, pentru că se simţea obosită.
Supliment la ora 16 = lapte.
Cina = lapte şi fructe.

După ce a fost lămurită, şi-a schimbat regimul în mod radical şi a masat zonele reflexogene ale ficatului şi colecistului, zilnic. După 2 luni s-a simţit ca nou născută. Au dispărut oboseala, uitarea şi iritarea, durerile abdominale, precum şi balonările. Viaţa a meritat din nou să fie trăită.

Insomnie

Oamenii care se trezesc în fiecare noapte la ora două, şi nu mai pot adormi 2-3 ore sunt pradă unei alimentaţii greşite. Ei consumă între orele 19 – 21 o cină cu un meniu complet cu carne şi adausuri. Ficatul devine activ aproximativ după 6 ore de la servirea mesei. Substanţele toxice pe care ficatul le primeşte trebuie să le dezintegreze. Acest lucru, din păcate, nu este posibil în stare de somn şi de aceea ficatul îl trezeşte pe om.

Nu de mult, un paznic de noapte, mi-a spus că cele mai multe lumini se aprind noaptea între orele 2 şi 3.

Colecistul, calculii biliari

Colicile biliare nu sunt întotdeauna cauzate de nisip sau calculi, ci de cele mai multe ori de inflamaţia vezicii biliare.

Indiferent care le este cauza, important este:

1. Să se schimbe regimul alimentar (vezi cap. XII).
2. Să se maseze zonele reflexogene ale vezicii biliare şi duodenului.

Un chirurg german, având această specialitate, a îndepărtat operativ în timpul carierei sale 2.000 de colecisturi.

Tocmai cu 2.000 – prea mult, afirmă el astăzi, căci de 2 ani toţi pacienţii lui sunt trataţi cu masarea zonelor reflexogene ale vezicii biliare şi duodenului, starea colecistului fiind controlată prin x înainte şi după tratament. Până acum toate cazurile au fost rezolvate prin activarea zonelor reflexogene ale vezicii biliare şi duodenului.

6. PANCREASUL

Situare.

Pancreasul are o poziţie transversală în partea superioară a abdomenului: unul din capete se află în potcoava duodenului, iar celălalt atinge suprarenala şi splina.

Menirea.

Pancreasul este compus din două ţesuturi glandulare total diferite unul de celălalt, cu funcţii diferite.

1. **Glandele care produc secreţii digestive.** Pentru dezintegrarea hranei în componente cât mai simple avem nevoie de fermenţi. Pancreasul produce fermenţi, care descompun hidraţii de carbon în produse mai simple, iar proteinele în cele mai mici elemente ale lor, în aminoacizi. Aceşti fermenţi se produc în glandele respective şi se scurg, printr-o conductă excretoare, în duoden, unde se aliază bolului alimentar.
2. **Glandele care produc hormoni**. Aceste glande producătoare de hormoni se numesc insulele lui Langerhans şi se găsesc distribuite în tot corpul pancreasului. În celulele A se produc **Glucogenul**, în celulele B **insulina.** Insulina

reglementează metabolismul zahărului, adică îngrijeşte ca zahărul din sânge să fie în proporţie justă. Valoarea normală este de 80 – 120 mg %.

Zone reflexogenă

Zona reflexogenă a pancreasului se găseşte în tălpile ambelor picioare (vezi figura, punctul 17 = pancreas).

Stări patologice

- Boli ale metabolismului cauzate de lipsă de fermenţi.
- Tulburări de regenerare în toate organele dacă hrana nu poate fi bine asimilată şi prin urmare lipsesc substanţele anabolice.
- Diabet.

Tulburări de metabolism şi de regenerare

Cum se produce lipsa de fermenţi ?

Experienţa ne arată că trebuie înlăturate, în primul rând, stările patologice ale duodenului. Prin contracţia duodenului orificiul de scurgere al secreţiei pancreatice este micşorat. Ca urmare nu ajung fermenţi destui în duoden, iar prin refluxul în pancreas acesta este deranjat în funcţionalitatea lui şi se blochează.

Diabetul

În mod normal sângele conţine 80 – 120 mg % glucoză. Glucoza este unitatea cea mai simplă în care zahărul şi amidonul pot fi descompuse în procesul de digestie. După consumul unei mese copioase, sângele este copleşit de o mare cantitate de glucoză. Pancreasul intră imediat în acţiune producând insulina, care face conţinutul de zahăr al sângelui să fie readus la nivelul normal.

Dacă pancreasul produce prea puţină insulină atunci descompunerea zaharurilor se face încet şi zahărul din sânge creşte necontenit. Dacă zahărul depăşeşte pragul de 160 mg % , încep rinichii să intre în activitate. Pentru a preveni căderea în comă, rinichii încep să elimine zahărul care poate fi constatat în urină.

Care sunt posibilităţile de terapie ?

1. A introduce în organism insulina în mod artificial sub formă de tablete sau injecţii şi limitarea alimentelor cu conţinut de glucide, sau
2. A stimula funcţionarea pancreasului, ca el să fie din nou capabil să producă insulina suficientă. Aici şi duodenul are o mare importanţă, căci există posibilitatea ca din cauza refluxului fermenţilor, celulele insulelor lui Langerhans să fie stânjenite în funcţia lor. În orice caz, de multe ori problema diabetului poate fi rezolvată prin intermediul duodenului.

Cazuistică

Doamna M. era nevoită să-şi controleze lunar nivelul zahărului în sânge, căci acesta era mărit de ani de zile. Ea nu suporta tabletele, de care îi venea rău şi trebuia să regleze în mod strict, printr-o dietă severă, cantitatea de zahăr din hrana ei zilnică: dulciurile îi erau interzise total, pâine aproape nu mânca, puţine pase făinoase şi orez. De 3 ori pe zi a trebuit să-şi controleze urina care de obicei nu conţinea zahăr datorită dietei severe pe care o urma.

După ce doamna M. a auzit de terapia reflexogenă şi a citit propunerile mele privind felul alimentaţiei, i-a venit o rază de speranţă. A început să se maseze cu multă energie şi şi-a schimbat felul de alimentaţie, adică a început să consume mai multă pâine, mai mulţi cartofi şi orez şi şi-a permis să mai ia ici colo ceva dulciuri. A renunţat la orice fruct, la lapte şi cafea cu lapte (motivare în cap. XII).

În timpul unei săptămâni compoziţia urinei nu s-a schimbat. În a doua săptămână urina conţinea mult zahăr. Timp de 7 zile doamna M. a eliminat destul de mult zahăr. Acest lucru nu

era neliniştitor şi trebuia privit ca o reacţie cât se poate de logică. În timpul acestor 7 zile lucrurile de fapt s-au normalizat din nou.

Dacă cineva suferă de diabet, trebuie să procedeze cu mult tact, ca echilibrul între consumul de zaharoase şi insulină să poată fi menţinut. Sunt necesare controale zilnice repetate ale urnii, pentru ca să ne putem orienta asupra stării lucrurilor, ca să ştim cum trebuie să reglăm alimentaţia sau eventual administrarea de insulină.

La început doamna M. a ţinut cont de aceste sfaturi. Dar când a văzut că totul merge bine, a devenit după o lună de zile dintr-o dată mai nepăsătore. Dorul după dulciuri era mai puternic decât raţiunea şi a început să exagereze. Spre nenorocul ei, în acelaşi timp pancreasul a trecut printr-o fază de regenerare şi de aceea nu era deplin productiv. Pancreasul suprasolicitat a reacţionat cu greva.

Doamna M. se simţea slăbită în puteri, i-a venit rău şi simţea o mare sete. Trebuia să urineze des, ceea ce îi cauza arsuri. Culoarea urinei s-a schimbat devenind de culoarea erei brune.

Atunci doamna M. şi-a chemat medicul prin telefon, care a venit în aceeaşi zi şi ia făcut o injecţie de insulină. Acest lucru mai era necesar de făcut timp de 5 zile, după care echilibrul corporal s-a putut restabili.

Doamna M. şi-a continuat tratamentul, de această dată acordând mai multă atenţie semnalelor corpului. Şi de acuma a putut merge înainte fără pană.

Se aproape 2 ani doamna M. mănâncă normal. În urină nu s-a mai găsit nici odată zahăr, la fel şi zahărul în sânge a arătat valori normale de un an şi jumătate. Medicul curant e foarte mulţumit şi doamna M. trebuie să meargă numai o dată pe an la control.

7. INTESTINUL SUBŢIRE

Situarea.

Intestinul subţire are lungimea de aproximativ 5 m şi umple cu numeroasele lui anse cavitatea centrală a abdomenului. Prima parte a intestinului subţire este duodenul.

Menirea.

Resorbţia, adică trecerea substanţelor nutritive adecvat pregătite prin pereţii intestinali.

Zone reflexogenă

O parte a intestinului subţire se găseşte la piciorul drept, iar cealaltă parte la piciorul stâng (punctul 25 = intestinul subţire, delimitat de zonele 26,27,28,29,30,31).

Stări patologice

1. Balonări (vezi cele spuse la duoden şi la cec).
2. Diaree. O diaree acută mică, care nu se repetă, nu este lucru rău. Diareea cronică însă este semnalul de alarmă ! De unde să luăm substanţele regeneratoare ce ne sunt zilnic necesare, dacă intestinul le elimină mereu în loc să le prelucreze ? Diareea cronică mai cauzează şi colici abdominale zilnice, îmbătrânirea precoce, căderea părului, oboseală, nervozitate şi nu rareori depresiuni psihice.

Cazuistică

Doamna A. de 33 ani, suferea de 1 an de diaree cronică. Arăta ca la 50 nai, era slăbită, avea pielea cu riduri şi pete brune, părul fără luciu. Era foarte nervoasă şi făcea temperatură cu uşurinţă. Toate medicamentele ce i-au fost prescrise le-a luat fără rezultat. De la un pacient al meu a auzit până la urmă de reflexologie. Doamna A. era imediat gata să încerce. Şi-a schimbat modul de alimentaţie (vezi cap. XII), şi-a aplicat masajul în mod raţional. După nu mult timp diareea s-a ameliorat şi astăzi, după jumătate de an, doamna A. arată ca înainte: tânără şi sănătoasă.

8. INTESTINUL GROS

Intestinul gros se împarte în:

- Cecul şi colonul ascendent;
- Colonul transversal;
- Sigmoidul;
- Rectul.

Cecul

Situare

În partea dreaptă a părții inferioare a abdomenului intestinul subțire îmbucă lateral în cec. În punctul de trecere de la intestinul subțire la cel gros se află un ventil, **valva ileo-cecală**, care împiedică refluxul conținutului intestinului gros în intestinul subțire. Cecul are apendicele lung de 6-12 cm, aşa numitul apendice vermiform. În caz de inflamație a apendicelui, boala se numeşte apendicită şi apendicele este de obicei înlăturat pe cale operatorie.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă se află la piciorul drept. Punctul cel mai expus la stări patologice se află la nivelul primului centimetru inferior al acestei zone (punctul 28 = colonul ascendent şi 29 = colonul transversal). Aici se află valva ileo-cecală precum şi apendicele (punctul 26 = apendicele, punctul 27 = valva ileo-cecală)).

Stări patologice

1. Balonarea în partea inferioară a abdomenului;
2. Apendicita.

Balonarea în partea inferioară a abdomenului

Este cauzată de o malfuncțiune a valvei ileo-cecale. Atunci intestinul gros este insuficient separat de cel subțire aşa că, o parte din conținutul intestinului gros poate să treacă înapoi în intestinul subțire. Aici acest conținut începe să fermenteze. Ca la orice fermentație se produc gaze în intestinul subțire, care presează pereții intestinali producând dureri acerbe.

Cazuistică

Doamna B. suferea des de dureri acerbe în partea inferioară a abdomenului. Zona reflexogenă a cecului era sensibilă. După 4 săptămâni de masaj zilnic şi schimbare de alimentație, zona s-a liniştit şi totodată au cedat durerile abdominale.

Apendicita

Este o inflamație a apendicelui vermiform. Doamna T., o cunoştință bună a mea, m-a sunat foarte agitată că are apendicită şi în caz extrem trebuie să se opereze. Tocmai venise de la medic. Tocmai poimâine se eliberează un pat la spital.

M-am dus acasă la ea şi i-am masat punctul reflex al apendicelui, timp de jumătate de oră. După aceea s-a culcat relaxată. Durerile abdominale au dispărut. Am arătat doamnei T. punctul ce trebuie masat şi ea a continuat cu masajul zilnic, timp de o săptămână. operația s-a anulat, apendicele nu s-a mai făcut simțit şi este şi astăzi, după 2 ani, liniştită şi fără dureri.

9. COLONUL ASCENDENT , TRANSVERSAL , DESCENDENT ŞI SIGMOIDUL

Situarea şi funcția.

Fecalele sunt împinse înainte de undele peristaltice ale intestinului. Aceste unde peristaltice iau naştere prin contractarea şi relaxarea musculaturii intestinale.

Menirea. Îngroşarea fecalelor.

Zone reflexogene

La piciorul drept se găseşte colonul ascendent şi prima parte a celui transversal. La piciorul stâng a doua parte a colonului transversal, colonul descendent şi sigmoidul (punctul 28 = colonul ascendent, punctul 29 = colonul transversal, punctul 30 = colonul descendent).

Stări patologice

- Dureri abdominale cauzate de obicei de inerţie intestinală.
- Diaree.
- Constipaţie (luaţi seama să consumaţi lichide suficiente).

Cazuistică

Domnul E. simţea din când în când o durere surdă în partea stângă exterioară a abdomenului, la nivelul buricului. El suferea de ani de zile de constipaţie şi trebuia să ia mereu purgative pentru a-şi putea evacua intestinele. Zona reflexogenă arăta un spasm în colţul între colonul transversal şi cel descendent. Zonele reflexogene ale restului intestinului gros erau liniştite. S-a făcut masajul punctului sensibil. După 3 zile domnul E. a avut scaun fără să fi luat purgative şi de atunci a dispărut şi durerea.

Sigur, că nu totdeauna se poate vindeca constipaţia aşa de uşor, ca în cazul domnului E., căci de multe ori sunt afectate şi întregul intestin gros, duodenul şi ficatul, că în asemenea cazuri durează mai mult până ce lenea intestinală se reglementează, este de înţeles.

10. RECTUL

Situare. Ultima porţiune a intestinului. Se termină spre exterior cu un muşchi inelar, anusul.

Funcţia. Când fecalele ajung în rect, se naşte senzaţia nevoii de fecale.

Zonele reflexogene

1. La piciorul stâng, imediat înaintea călcâiului.
2. În partea interioară a musculaturii gambei la ambele picioare (vezi figura, punctul 31 = rect şi punctul 32 = anus).

Stări patologice

- Constipaţie în caz de inerţie a rectului.
- Inflamaţii.
- Hemoroizi şi varice.

Indiferent de care din aceste stări patologice este vorba, prin masajul zonelor reflexogene corespunzătoare, stările respective pot fi vindecate. În orice caz, o inflamaţie se va vindeca mai repede decât nodurile hemoroidale. Dar şi în acest ultim caz se poate obţine cu relativă uşurinţă încetarea durerii şi oprirea unei eventuale hemoragii. Cine are hemoroizi, ar trebui să aibă grijă să aibă scaune regulate şi nu prea tari. În caz de hemoroizi "deschişi", se recomandă a se ingera din când în când seminţe de in muiate în prealabil în apă, dacă scaunele sunt tari, se pot introduce supozitoare de glicerină.

CAPITOLUL IV.

CORDUL ŞI SISTEMUL CIRCULATOR

Cordul (inima)

Situarea. Cordul sau inima este atârnat în cavitatea toracică pe nişte ligamente. El se află în proporţie de 2/3 în partea stângă, iar 1/3 în partea dreaptă a toracelui.

Structura şi funcţia

Cordul este un organ cavitar musculos, având aproximativ mărimea pumnului omului respectiv. Funcţiile lui sunt :

1. De a împinge sângele în plămâni, unde se fac schimburile gazoase (circulaţia mică).
2. De a împinge sângele în circulaţia mare pentru aprovizionarea întregului organism.

Cordul este împărţit în 4 cavităţi: două artrii sau auricule şi două ventricule. Între fiecare auricul şi ventriculul respectiv se găseşte o valvă care împiedică refluxul sângelui. Între auriculul şi ventriculul din dreapta şi auriculul şi ventriculul din stânga se află un perete despărţitor.

În stadiul embrionar cele două auricule comunică între ele, peretele despărţitor închizându-se numai în momentul naşterii, aşa că înainte de naştere sângele trece din auriculul drept în cel stâng evitând mica circulaţie. După naştere sângele trece din auriculul drept în ventriculul drept şi de aici în plămâni, unde va fi saturat cu oxigen şi readus în auriculul stâng.

Am pomenit de această comunicare interauriculară (interatrială) pentru că ea de multe ori nu se închide, ceea ce stă la originea celor mai multe cardiopatii înnăscute.

Cordul nu se hrăneşte din sângele care circulă prin cavităţile sale, ci muşchiul cardiac are o reţea de aprovizionare proprie: vasele coronariene.

Zona reflexogenă

Se află în talpa piciorului stâng (vezi figura, punctul 33 = inima).

Stări patologice

- Senzaţie de angoasă, sau de junghiuri la inimă, respiraţie dificilă.
- Vicii de cord înnăscute sau dobândite (acestea din urmă ca urmare a unor boli infecţioase).
- Angină pectorală, infarct de miocard.
- Insuficienţă cardiacă, tulburări circulatorii.
- Aritmii.

Senzaţie de angoasă, sau de junghiuri la inimă, respiraţie dificilă

Sunt provocate de obicei de balonări, care, prin diafragmă apasă pe vârful cordului, deranjându-i funcţionarea normală (vezi şi la capitolul despre tractul gastro-duodenal). Este posibilă în cazul când coloana dorsală este slăbită şi se produce o ciupire a nervului inimii la rădăcina acestui nerv.

Vicii de cord

De regulă este vorba de o iregularitate valvulară sau de o comunicare interatrială (interauriculară). Din punct de vedere al reflexologiei tratamentul este acelaşi, fie că este vorba de un viciu dobândit sau de un viciu înnăscut.

Cazuistică

Ultimul copil al doamnei R. era o fetiţă. De la început s-a văzut că ceva nu era în regulă la ea. Era mongoloidă şi ca mulţi copii au această caracteristică având un viciu cardiac. Acest handicap, precum şi multe alte boli infecţioase care au venit peste ea, i-au întârziat dezvoltarea, aşa că la vârsta de aproape 2 ani nu putea să stea singură în poziţie de şezut. Orice efort era greu pentru ea. Buzele, precum şi palmele şi tălpile picioarelor aveau culoare albăstrie, până ce doamna R. a fost informată de metoda noastră de reflexoterapie.

Ce arătau zonele reflexogene?

Zonele reflexogene**: rinichi, suprarenale, ureter, vezică, tractul gastro-duodenal, inima şi punctele limfatice** erau foarte sensibile la presiune.

Cu toată agitaţia şi strigătele disperate, copilului i s-a făcut zilnic un masaj de 20 minute. Cum era de aşteptat, întâi s-a schimbat aspectul urinei. Aceasta a fost până acum clară ca apa de la izvor, dar acum a luat o culoare închisă şi un miros penetrant. După 3 săptămâni copilul a avut de mai multe ori mânuţele şi picioruşele de culoare roz, buzele la fel aveau din când în când culoare normală, şi a devenit mai puţin susceptibil la infecţii.

După masajul făcut timp de 3 luni i s-a făcut un control medical. Doctorul se miră: "Ce s-a mai schimbat fetiţa asta, arată mult mai bine !" Conform datoriei profesionale a ascultat inima şi toracele. La inimă a zăbovit mult ca şi cum ar fi vrut să caute ceva. Când privirea lui s-a întâlnit cu privirea întrebătoare a mamei, a spus: "Nu se mai aude suflul; inima copilului lucrează normal," Doamna R. era foarte fericită şi pe bună dreptate, căci există pentru o mamă o fericire mai mare decât a putea ajuta propriul copil?

Angină pectorală

Aşa se numeşte arterioscleroză vaselor coronariene. În această afecţiune aportul de oxigen este îndestulător pentru starea de repaus, dar este insuficient la cea mai mică agitaţie sau efort corporal; muşchiul cardiac suferă de lipsă de oxigen, ceea ce se manifestă cu o durere spasmodică la nivelul sternului.

Patogeneză

- Funcţionalitate insuficientă a suprarenalelor, rinichilor, ureterului şi vezicii.
- Alimentaţie neraţională, contaminată de ani de zile (balonări care comprimă prin diafragmă vârful inimii).
- Tulburări (probleme) psihice.

Infarct cardiac

Infarctul cardiac se face când un vas coronarian este închis de către un tromb sangvin: atunci partea respectivă a muşchiului cardiac rămâne fără alimentare cu sânge şi moare. Dacă vasul astupat este o arteră mai mare, infarctul este mortal.

Şi aici este valabilă maxima: **"Mai bine a preveni decât a căuta pe urmă însănătoşirea".** Nu veţi fi candidat la un infarct dacă vă îngrijiţi ca rinichii dumneavoastră să lucreze normal, să fie capabili a elimina substanţele toxice şi catabolice, iar suprarenalele să producă adrenalină în cantitate suficientă şi inima dumneavoastră să nu fie expusă unei presiuni din partea stomacului (prin intermediul diafragmei). Dacă aţi avut deja una sau două atacuri de infarct, atunci va trebui să îngrijiţi punctele respective, ca organismul să fie apt de lucru şi că puteţi trăi echilibrat, de frica unui nou infarct.

La această temă ar mai fi de spus că persoanele care scapă cu viaţă după un atac de infarct sunt de obicei nefumători. Fumatul distruge substanţele de rezervă, care sunt neapărat necesare pentru a putea supravieţui într-un asemenea caz.

Insuficienţa cardiacă

Scurt timp după ce am început să mă ocup de reflexologie, s-a întâmplat că am acompaniat într-un autocar nişte oameni care s-au dus la o cură balneară, la S. Cam la jumătatea drumului o femeie mă cheamă la ea şi-mi zice, arătând la vecina ei : "Aici ceva nu este în ordine, arată aşa de curios, am întrebat-o ce are, dar nu răspunde ".

Doamna A. şi-a pierdut cunoştinţa. Respira abia vizibil şi nici pulsul nu se mai simţea. Fără ezitare, am început să masez zona reflexogenă a inimii pe palma stângă a mâinii, deoarece nu am avut posibilitate în autocar să ajung la picioarele ei. După 3 lungi minute doamna şi-a deschis ochii şi şoptea cu reproş: "Îmi faceţi să mă doară".

Cu toate acestea am continuat să maseze vârtos încă, timp de 10 minute, până când s-a simţit iarăşi bine. Am fost curios să ştiu două lucruri: 1) De ce vrea să meargă la sanatoriul balnear, 2) Ce a mâncat la micul dejun. Îmi răspunse că mereu are tulburări la inimă şi

aşteaptă ca o cură balneară s-o ajute. Micul dejun a fost normal: o cafea cu lapte complet. Asta înseamnă cafea cu lapte cu cornuri, ceea ce a provocat o balonare şi o presiune la vârful inimii. S-a mai adăugat şi efortul transportului cu autocarul ceea ce era prea mult pentru inima ei slăbită, şi nu-i de mirare că inima a făcut grevă.

Am atras atenţia doamnei A., asupra greşelii pe care o face. Ea s-a uitat mirată la mine: "Credeţi într-adevăr? … s-ar putea să aveţi dreptate, căci mă simt totdeauna foarte neliniştită după micul dejun. Să fie de la cafeaua cu lapte ? S-ar putea …"

Doamna A. şi-a schimbat felul alimentaţiei (vezi cap. XII) şi a masat zonele reflexogene. Întâmplarea din autocar a provocat o întorsătură hotărâtoare în viaţa ei şi n-a mai simţit de atunci niciodată tulburări cardiace.

Tensiunea arterială

La măsurarea tensiunii se iau în considerare două cifre care indică o valoare maximă şi una minimă. **Tensiunea normală oscilează între valorile superioară 110 şi 140, iar valoarea inferioară între 60 şi 90.** Vechea regulă care scotea **100 + vârsta** este depăşită, astăzi nemaifiind valabilă. Ce indică aceste două valori ?

Valoarea maximă a tensiunii arteriale indică tensiunea pe care ventriculul stâng al inimii trebuie să o învingă în momentul contractării sale.

Valoarea minimă indică tensiunea prezentă în momentul de repaus între două bătăi ale inimii. Valoarea minimă este mai importantă: cu cât valoarea minimă este mai mare, cu atât repausul inimii este mai tulburat.

Care este cauza tensiunii arteriale mărite ?

Aproape totdeauna o deficienţă renală. Rinichii nu elimină cum trebuie substanţele toxice, precum şi substanţele catabolice care se depozitează înăuntrul vaselor sangvine. Prin aceasta, elasticitatea, precum şi volumul lor descreşte, astfel cordul trebuie să producă o tensiune mai mare pentru a pompa în artere aceeaşi cantitate de sânge.

Cazuistică

Dăm mai jos două cazuri dintr-un şir întreg de succese.

Doamnei L. i s-a adus la cunoştinţă că tensiunea arterială poate fi influenţată prin masarea zonelor reflexogene. Ea suferea de această boală de mai mulţi ani, fiind obligată să ia mereu medicamente, i s-a părut că merită să facă o încercare. **Şi a masat zilnic punctele reflexe ale rinichilor, ureterului şi vezicii , timp de o oră**. În a cincia zi s-a simţit rău în mod brusc şi pentru că starea ei nu s-a ameliorat nici în a şasea zi, s-a dus la medic. Acesta i-a făcut imediat controlul tensiunii arteriale: era 200 / 95. De unde această schimbare ? Doamna nu s-a sfiit să spună medicului adevărul. Contrar aşteptărilor nu a fost luată în batjocură, din contră, medicul a cunoscut şi apreciat această metodă. El a spus: "Continuaţi doamnă, dar renunţaţi numaidecât la tablete, căci altfel tensiunea scade sub valoarea ei normală şi vă vine rău.".

Doamna S. lua de 10 ani medicamente pentru tensiune arterială: cu ajutorul unor tablete această tensiune a fost stabilizată la valoarea de 220 / 120. Prin masarea zonelor reflexogene a ajuns într-un răstimp de 1 an să aibă 140 / 80 (fără tablete).

Aritmie cardiacă (vezi suprarenala)

Varice

Etiologie. **1.** Din cauza depunerilor în vene şi în special pe valve, aceste valve venoase sunt împiedicate în menirea lor, aşa că circulaţia venoasă este insuficientă (vezi figurile ilustrative).

2. Este posibilă şi o ciupire a nervului la nivelul coloanei vertebrale, ceea ce are urmare că vena să nu mai fie sub control, îşi pierde elasticitatea şi se lăţeşte. Valvele nu se mai închid, iar sângele pendulează înainte şi înapoi (vezi figura ilustrativă).

Este recomandabilă masarea zonei reflexogene în caz de varice ?

Dacă varicele se află pe gambă, piciorul poate fi masat fără nici un inconvenient. În acest caz trebuie forțate în special zonele reflexogene referitoare la rinichi, suprarenale, ureter şi vezică. După 6 luni puteți masa şi anumite zone aflate pe gambă (exemplu, zona rectului).

CAPITOLUL V

SISTEMUL NERVOS - CAPUL

1. Creerul

Situare. Creerul se află în cutia craniană şi este delimitat în sus de către calota craniană, în jos de către baza cutiei craniene.

Menire. Creerul este considerat a fi centrala corpului omenesc. Fiecare organ este în legătură cu creerul prin nervii senzitivi şi nervii motori.

Compunere

Baza creerului, compusă din ***creerul intermediar***, ***creerul mijlociu, puntea lui Varolin*** şi ***bulbul rahidian***. În această zonă se află centrele de: respiraţie, emoţii, activităţii cardiace, controlul presiunii sangvine, al tractului gastro-intestinal şi al plăcerilor.

Creerul mare cu cele două emisfere, stânga şi dreapta. Aici se află centrele: vorbirii, percepţiilor externe, al senzaţiilor şi centrele motorii. Aici se desfăşoară activitatea gândirii.

Creerul mic este împărţit şi el în emisfera stângă şi dreaptă. De aici se dirijează şi se controlează cea mai fină activitate motorie.

Zona reflexogenă

Cele două degete mari ale picioarelor reprezintă împreună totalitatea capului. Degetul mare al piciorului drept reprezintă jumătatea stângă, iar cel stâng reprezintă jumătatea dreaptă a capului (punctul 1 = creerul mare şi punctul 3 = trunchi cerebral = creerul mic = cerebel).

Stări patologice

- Tulburări în toate organele.
- Comoţie cerebrală.
- Dureri de cap până la migrene.

Tulburări în toate organele

Deoarece fiecare organ depinde de centrală, o tulburare a creerului poate avea ca efect un deranj funcţional al oricărui organ. De exemplu, după o comoţie cerebrală, bolnavul poate elimina sânge în urină. Deşi rinichii nu erau lezaţi, creerul care nu funcţionează în mod normal, în urma leziunii avute, a dat comenzi greşite rinichilor. Acelaşi lucru se poate întâmpla şi cu oricare alt organ.

Comoţie cerebrală

Domnişoara S. a stat în tabăra elevilor şcolii profesionale, când în timpul coborârii cu schiurile a căzut şi nu s-a mai ridicat. Medicul chemat a constatat o gravă comoţie cerebrală cu rigiditatea cefei şi a coloanei dorsale. El a dispus ca domnişoara D. să fie transportată imediat de la locul accidentului, acasă.

Medicul de casă a prescris odihnă severă, în pat, timp de 6 săptămâni. Dar mama foarte speriată şi-a adus aminte de tratamentul prin masarea zonelor reflexogene. Cele două degete mari ale picioarelor, care abia dacă erau sensibile la presiune înainte de accident, nici nu puteau fi atinse acuma, atât erau de dureroase. Zonele reflexogene ale cefei şi coloanei dorsale reacţionau puternic. De aceea, domnişoara S., mama domnişoarei, a putut să înceapă masajul doar într-un mod foarte blând. Cu toate acestea, zonele reflexogene au fost masate de 3 ori pe zi. Aşa că după scurt timp ceafa şi coloana dorsală şi-a recăpătat mobilitatea, capul s-a ameliorat după fiecare masaj a cedat şi senzaţia de greaţă.

După 10 zile domnişoara S. s-a ridicat prima dată. S-a simţit atât de bine, parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. De aceea s-a decis ca după o absenţă de 2 săptămâni să înceapă să frecventeze şcoala din nou.

Dureri de cap până la migrene

Un număr neverosimil de mare de oameni suferă de dureri de cap şi înghit pentru aceasta zilnic nenumărate tablete. De unde vin durerile de cap? Sunt mai multe posibilităţi:

a) Din cauza pantofilor (vezi cap. XIII).

Examinaţi degetele mari ale picioarelor dumneavoastră. Sunt ele îndreptate frumos spre înainte ? Sau de îndreaptă oblic spre degetul vecin? Au bătături de la degetul vecin ? Arată simptome de circulaţie împiedicată sau de depuneri ?

Doamna V., profesoară de gimnastică medicală, mi-a cerut sfatul. Suferea în fiecare miercuri şi numai miercuri de dureri de cap. Care să fie cauza? O privire la picioarele ei a dat imediat explicaţia. Doamna V. a avut picioarele late, pantofii ei însă erau subţiri şi eleganţi, pentru cele două degete mari nu era loc. Circulaţia sângelui era împiedicată. În decursul timpului s-au făcut numeroase depuneri. Pentru oricine cunoştea interdependenţa între zona reflexogenă şi organul respectiv era clar, că în acest caz capul nu poate fi deplin productiv şi va trebui să fie expus la dureri. Dar de ce durerile au apărut tocmai miercurea ? Din discuţia noastră au rezultat următoarele: în zilele de luni, marţi, joi şi vineri doamna V. a lucrat cu pacienţii acasă, dar miercurea mergea în mod regulat în localitatea S. la spital. Acasă purta sandale comode, pentru spital se încălţa cu pantofi eleganţi şi circulaţia sangvină funcţiona bine când purta sandale, dar când purta pantofi funcţiona destul de prost, aşa că după 2-3 ore circulaţia capului se înrăutăţit de-a binelea.

De când poartă pantofi mai puţin eleganţi, dar sănătoşi, şi cu ajutorul masajului a făcut să dispară depunerile de pe degete, nu mai ştie ce înseamnă durerile de cap.

b) Din cauza tractului gastro-intestinal. Tulburări ale tractului gastro-intestinal duc de asemenea la dureri de cap. O cunoştinţă, care lucrează ca şi mine în terapie prin masajul zonelor reflexogene, mi-a spus că de multe ori a avut succes în tratamentul durerilor de cap, masând zona reflexogenă a apendicelui.

c) Schimbarea vremii. Vezi senzaţia de echilibru.

d) Tulburări menstruale. O femeie tânără mi s-a plâns că simte de 3 zile o apăsare în cap. Perioada menstruală a întârziata, oare asta să fie cauza? Zona reflexogenă a ovarului drept a arătat o reacţie puternică. După masaj de 5 minute, apăsarea simţită în cap a cedat şi ziua următoare a apărut şi menstruaţia.

e) Forţarea ochilor.

f) Stresuri sufleteşti.

g) Accidente. Copila D. de 2 ani şi-a izbit fruntea puternic de pământ cu ocazia unei căderi. Părinţii îngrijorându-se au ţinut fetiţa mai mult timp sub observaţie, fără să poată constata ceva anormal în comportamentul ei, aşa că, acest accident a fost repede uitat.

După aproape un an şi jumătate D. a avut un puternic acces de dureri de cap cu vărsături. Fetiţa ţipa îngrozitor în durerile ei acerbe, iar medicul nu a putut constata cauza. A prescris copilei un supozitor contra durerilor, care după un timp şi-au făcut efectul. Dar boala nu s-a vindecat cu aceasta. Accesele se repetară după intervale mai mari, pe urmă au apărut tot mai des.

Medicul a prescris Vitamina D6, iar în caz de dureri acute, supozitoare. Din păcate însă, starea fetiţei nu s-a ameliorat. Din contra, când a ajuns la 11 ani, nu trecea nici o săptămână fără să nu fie obligată să lipsească de la şcoală 1/2 zi, sau 1 zi . Aceasta era o mare greutate pentru ea şi nu e de mirare că şi învăţătura ei lăsa de dorit.

Doamna T. a fost informată de existenţa reflexoterapiei şi a început să-şi maseze fiica: în special cele două degete mari de la picioare, rinichii, suprarenalele, ureterul, vezica, şi punctele limfatice. Imediat s-a văzut o ameliorare. D. nu a mai lipsit de la şcoală nici o singură zi, ceea ce îi aducea şi note mai bune.

Cu timpul s-a renunţat la medicamente şi astăzi D. se simte foarte bine.

Migrena.

Migrena este cauzată de tulburări în lobul temporal. Poate să fie unică sau bilaterală. În caz de nereguli ale **zonei reflexogene simțului de echilibru** se poate avea şi greață cu vărsături. **Cauza,** în proporție de 90%, provocată de pantofii ascuțiți. În această privință este de remarcat că femeile suferă în primul rând de migrenă, deoarece tocmai femeile au purtat şi mai poartă încă pantofi necorespunzători.

Zone reflexogenă a tâmplelor, nervului trigemen, sau lobului temporal

Zonele reflexogene ale tâmplelor se află pe talpă în partea internă a degetelor mari, adică spre degetul al doilea, tocmai în acel loc unde se fac de multe ori bătături cauzate de degetul al doilea (punctul 5 = tâmpla, nervul trigemen).

Lobul temporal stâng se află la piciorul drept şi cel drept la piciorul stâng.

Cazuistică

Am fost în oraş după cumpărături. Printre altele am intrat într-o prăvălie de unde am cumpărat şi în trecut lucruri frumoase. Vânzătoarea a fost totdeauna drăguță cu mine şi m-a servit dacă aveam dorințe speciale.

De astă dată însă a fost ca şi schimbată. S-a târât de colo-colo jumătate moartă. A avut o migrenă grozavă de parcă n-a mai văzut cu ochii. Se jelea că a aplicat deja 2 supozitoare "forte" dar din păcate fără rezultat. O asemenea tortură dura de fiecare dată câte 3 zile, iar în a doua zi obişnuia să aibă şi vărsături. Într-adevăr arăta de-ți era mai mare mila. De aceea am întrebat-o dacă a mai auzit despre masarea zonelor reflexogene a tâmplelor. Mi-a răspuns că nu, dar era dispusă să facă orice, numai ca să scape de aceste dureri îngrozitoare. Ne-am aşezat după tejghea şi am început masajul, prima dată lin, pentru că a reacționat puternic. Încetul cu încetul presiunea a ceda, ceea ce am putut constata din ochii ei care priveau acum lumea cu mai puțină încordare. După masaj aproximativ de 10 minute la fiecare picior, durerea a dispărut aproape complet.

2. Sinusurile frontale

Situare

Sinusurile frontale se găsesc în spatele proeminenței nazale. Ele sunt cavități accesorii ale cavității nazale, tapițate de mucoasă.

Zone reflexogene

Zonele reflexogene ale sinusurilor frontale se găsesc în vârful pulpelor tuturor degetelor la picioare, partea dreaptă la piciorul stâng, cea stângă la piciorul drept (pe toate buricele degetelor, punctele 2 = sinusurile frontale).

Stări patologice

Inflamații şi supurații

În practică inflamația începe cu un guturai. Agentul patogen se întinde şi provoacă o sinuzită catarală cu febră şi cefalee. Tratamentul este de multe ori anevoios – dar nu pentru ceea ce cunoaşte terapia reflexogenă.

Cazuistică

Când era copil, domnul P. a avut o gripă gravă, cu afectarea sinusurilor frontale. De atunci nu a mai putut respira normal prin nas. Noaptea dormea cu gura deschisă şi dimineața se trezea cu uscăciune a gurii. La vârsta de 20 ani a examinat un specialist O.R.L. Acesta nu a găsit nici polipi, nici aderențe. Şi-a dat părerea că trebuie să fie în joc o sinuzită. Au trecut apoi ani, în cursul cărora domnul P. suferea tot mai mult de dureri de cap în regiunea frontală. Dintr-o întâmplare, a ajuns să cunoască reflexologia şi s-a hotărât să încerce această metodă. A început să-şi maseze timp de 3 săptămâni şi jumătate zonele reflexogene ale sinusurilor frontale şi iată că prin cavitatea naso-faringiană au început să se elimine conglomerate de

puroi, mari de 5 mm, amestecate cu sânge. Această "curățenie mare" a ținut 3 zile după care domnul P. a putut să respire nestingherit prin nas şi au dispărut durerile în regiunea frontală, care nu mai apărut de atunci.

Domnul E. mi-a cerut să-i examinez picioarele. Toate zonele reflexogene erau peste medie, doar pulpele degetelor au fost foarte sensibile. Domnul E. nu a vrut să recunoască acest indiciu de rezistență minoră. Spunea că nu a suferit niciodată cu sinusul frontal, deşi a avut în copilărie de mai multe ori amigdalită. Poate că a uitat. Am început, pentru orice eventualitate, să masez cu temei zonele reflexogene ale sinusurilor frontale şi domnul a rezistat cu curaj.

A doua zi am fost chemat la telefon: "Închipuiți-vă, azi dimineață mi s-a eliminat prin nas şi prin faringe o mare cantitate de sânge şi puroi iar acum mă simt atât de bine! Nici nu puteam să-mi închipui că este posibil să-ți simți capul atât de uşurat".

3. Coloana vertebrală

Menirea

Coloana vertebrală susține capul şi coastele, şi include măduva spinării (apărată în canalul vertebral). Coloana vertebrală duce cea mai mare parte a greutății corpului.

Structura

Pe coloana vertebrală se deosebesc :

- 7 vertebre **cervicale.** Coloana cervicală este foarte mobilă. Ea ne permite să aplecăm capul înainte, precum şi să-l întoarcem lateral într-un unghi de 90 ^{0} în fiecare parte. Capul este purtat de coloana cervicală.
- 12 vertebre **dorsale.** Coloana dorsală este mai puțin mobilă, în schimb este mai stabilă. Fiecare vertebră poartă o pereche de coaste.
- 5 vertebre **lombare.** Vertebrele lombare duc cea mai mare parte a greutății corpului. Ele au mobilitate înainte şi înapoi, permițând aplecarea înainte şi întinderea trunchiului.
- 5 vertebre **sacrale.** Sunt sudate între ele, formând un singur os, osul sacral. De aici derivă fixitatea centurii pelviene.
- 4-5 vertebre **coccigiene.** Formează coada strămoşilor noştri. Aceste vertebre sunt mai mult sau mai puțin concrescute, formând osul coccigian.

Curbura coloanei vertebrale având forma de S, îi permite să reziste în mod clasic la şocuri. Între fiecare dintre vertebre se găseşte un disc intervertebral cu funcții de amortizare. Aceste discuri au în exterior cartilagii, iar în interior o masă elastică, gelatinoasă.

Poziția justă a coloanei este menținută de aproximativ 200 muşchi şi nenumărate ligamente. Nervii coloanei vertebrale pleacă în direcție laterală câte doi prin spațiul intervertebral, inervând organele respective. Aşa de exemplu.: din coloana cervicală pleacă 7 perechi se nervi ce inervează membrele superioare, iar din coloana lombară, alte 7 perechi de nervi pentru inervarea membrelor inferioare.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a coloanei vertebrale se întinde de-a lungul marginei interioare a boltei piciorului (punctul 53 = coloana vertebrală cervicală, punctul 54 = coloana vertebrală dorsală, punctul 55 = coloana vertebrală lombară şi punctul 56 = sacru şi coccisul = noada). Aici puteți să observați foarte exact forma coloanei dv. Se masează bolțile de la fiecare picior.

Tulburări

Luați în considerare că fotoliile şi saltelele moi pun coloana dumneavoastră la o grea încercare. Ridicarea greutăților ar trebui făcută din poziție de genoflexiune. Dacă din această poziție ridicați o greutate de 50 kg, atunci asupra coloanei dumneavoastră Apasă exact 50 kg.

Dacă însă, ridicaţi această greutate cu genunchii întinşi şi aplecându-vă înainte, atunci coloana dumneavoastră va trebui să suporte o presiune mult mai mare, de 76 kg.

Tulburări de inervaţie ale organelor

Fiecare organ este pendinte de inervaţia ce o primeşte. Aceasta poate fi tulburată sau poate lipsi de-a dreptul în caz de inflamaţie a rădăcinii nervilor sau caz de comprimare a lor:

- Sciatică şi lombago.
- Morbul lui Schenermann.
- Boala lui Becheterev.
- Hernie de disc.
- Dureri de spate prin contracţia musculaturii.
- Durere coccigiană în poziţie şezând.

Aşa zisa "uzură a discurilor intervertebrale"

Această expresie este pusă intenţionat între ghilimele, pentru că ea **este derutantă şi neadevărată**. În organism nu există fenomen de uzură în acest sens. Dacă organismul nostru s-ar uza, atunci acest lucru s-ar întâmpla în primul rând la nivelul mâinilor şi al degetelor. Doar ele muncesc tot timpul vieţii şi totuşi nu se scurtează. Eu vorbesc totdeauna de **deformarea discurilor intervertebrale** în loc de uzură.

Cum se ajunge la o deformare a discurilor intervertebrale?

Ca în fiecare organ şi în aceste discuri au loc mereu procese anabolice şi catabolice. Substanţele catabolice, de descompunere sunt îndepărtate prin căile sangvine şi cele limfatice, pe când substanţele anabolice, de reconstituire ajung acolo aduse de sânge. Se vede deci cât de importantă este o bună circulaţie a sângelui. Dar din cauza unor stări spastice, această circulaţie este deseori stingherită şi organul respectiv duce lipsă de acele substanţe anabolice de care are mare nevoie. Pe deasupra la persoane în vârstă vedem că leziunile discurilor intervertebrale sunt totdeauna asociate cu sensibilitatea zonelor stomacului, duodenului şi ficatului, ceea ce înseamnă că asimilarea hranei lasă de dorit. Aşa că pe lângă circulaţia insuficientă, sângele conţine prea puţine substanţe anabolice. Nu e de mirare că aceste discuri se deteriorează şi pierd din elasticitatea lor.

Ce trebuie făcut?

1. Stimularea circulaţiei sangvine prin zona reflexogenă a coloanei vertebrale.
2. Activarea eliminării substanţelor nefolositoare şi toxice, adică a face curăţirea sângelui prin masare zonelor reflexogene ale rinichilor, ureterelor, vezicii şi toate trei punctele limfatice.
3. Masajul duodenului, ficatului şi colecistului. Schimbarea felului de alimentaţie, ca să fie din nou la dispoziţie substanţele anabolice în cantitate suficientă.

Veţi putea chiar dumneavoastră regenera discurile dumneavoastră "uzate" !

Cazuistică

Înainte de a începe cu masajul zonelor reflexogene corespunzătoare coloanei vertebrale, starea domnului N. era mizerabilă, deci el practica sportul şi în special sporturile acvatice, suferea de dureri continue ale spinării şi cefalee, balonări, senzaţie de oboseală, etc.

Aici vrem să vorbim întâi de şira spinării. Suferea de 6 ani de dureri de coloană. Simţea dureri în toată întinderea ei, începând de la ceafă şi trecând prin partea toracică şi lombară până jos la osul sacral şi vertebrele coccigiene, noaptea abia putea să doarmă câte 2 ceasuri, durerile coloanei îl trezeau. De serviciul militar a fost scutit. Medicii care l-au examinat cu aceasta ocazie s-au cu mirare la radiografie, spunând: "Cum este posibil să puteţi merge pe picioarele proprii". Medicul de circumscripţie, precum şi ortopedul specialist au afirmat că boala este incurabilă, fiind vorba de morbul lui Schermann, adică de uzură a discurilor intervertebrale şi spondiloză. Singura indicaţie pentru terapie – înotul şi gimnastica – nu au adus nici o ameliorare. Din contra, durerile au devenit tot mai insuportabile. Medicul i-a vorbit de operaţie, contând în a obţine o rigiditate a coloanei. Cu cât mai devreme, cu atât mai bine, căci altfel nu vă veţi putea deplasa decât în cărucior.

Crudă soartă ! O viaţă obişnuită, normală, să se termine la 28 ani ! Acest lucru nu era de acceptat. Trebuia să existe şi o altă posibilitate. El a încercat şi experimentat diferite metode – fără rezultat – până ce a ajuns să cunoască reflexoterapia. Cu puterea disperării a început să-şi prelucreze picioarele. După fiecare masaj a simţit o uşurare, care i-a dat siguranţa că se află pe drumul cel bun.

Aşa şi-a masat zilnic 10 minute zona reflexogenă a coloanei vertebrale la fiecare picior. Dar a căutat să reglementeze şi celelalte zone şi şi-a schimbat felul alimentaţiei. Încetul cu încetul s-a putut remarca o ameliorare. După 2 luni de masare domnul H. era fără dureri de mai mult de o săptămână. Astăzi coloana lui este în ordine. Poate ridica fără prea mare efort greutăţi de până la 100 kg.

Sciatica

Nervul sciatic părăseşte canalul vertebra la nivelul coloanei lombare şi se împarte deasupra tibiei în nervul popliteu şi cel intern. El este cel mai lung şi cel mai gros nerv al corpului nostru (diametru lui corespunde cu grosimea degetului mic al persoanei respective). Nervul sciatic inervează partea exterioară a membrului inferior, exceptând talpa. Sciatica se produce prin:

- O mişcare "greşită" sau o sarcină prea mare a coloanei.
- Inflamaţie sau ciupire a părţii radiculare a nervului.
- O reacţie chimică: prea multe toxine (funcţie defectuoasă a rinichilor şi alimentaţie greşită).
- Stresuri sufleteşti.

Zona reflexogenă

Nervul sciatic trece de-a lungul tibiei şi al peroneului. În caz de dureri acute trebuie masat aici cu multă dragoste şi multă grijă.

În caz de mare sensibilitate, regiunea sciaticului poate fi masată şi în zona reflexogenă a membrului superior de-a lungul mâinii şi a radiusului.

Dacă această boală este cauzată de o inflamaţie sau de o comprimare a părţii radiculare a nervului, atunci se masează şi punctul de emergenţă al nervului sciatic, adică coloana lombară (vezi punctul 3 al acestui capitol).

Cazuistică

Într-o seară am fost invitat la un prieten. O bună cunoştinţă a lui a fost şi ea acolo. Aceasta suferea de 6 ceasuri de mari dureri în şezut, în coapsă, precum şi în gamba dreaptă şi abia a putut să meargă.

Ce s-a văzut la picioare ?

1. Depozite la nivelul nervului popliteu în dreapta.
2. Activitate renală defectuoasă, deci o insuficientă eliminare a toxinelor.
3. O ingerare enormă de substanţe toxice: 6 până la 8 ceşti de cafea cu lapte şi peste 1 kg de fructe crude pe zi.

I-am masat zonele reflexogene ale suprarenalelor, rinichilor, ureterei şi vezicii, şi am obţinut cedarea stării spastice la nivelul nervului popliteu. Doar după 40 minute persoana a fost complet eliberată de dureri şi a dansat de bucurie în jurul camerei.

E clar că, nu în toate cazurile se poate obţine o eliberare de dureri într-un timp atât de scurt. Depinde care anume punct şi cât de multe puncte sunt afectate, ca timpul în care afecţiunea poate fi înlăturată să fie mai lung sau mai scurt.

Lombago

Nervul sciatic este comprimat la nivelul coloanei vertebrale. De obicei se produce prin supraîncărcarea coloanei (de exemplu ridicarea unui coş cu rufe).

Hernia de disc

Cauza. Musculatura şi ligamentele slabe care nu se opun unei deplasări a discului intervertebral. Discul poate comprima nervii **spinali**, ceea ce provoacă atroce dureri.

Ce-i de făcut? Masarea zonei reflexogene a coloanei la nivelul respectiv. Aici găsim o reacţie dureroasă. Prin masaj se obţine o irigare mai bună a regiunii respective, muşchii şi ligamentele se întăresc, durerile se calmează.

Dureri de spate

80% din durerile de spate sunt cauzate de contracţii spastice ale musculaturii spatelui. Trebuie să se obţină o irigare sangvină mai bună, prin masarea zonelor reflexogene. Pentru comparaţie, vezi dureri pelviene şi ale centurii scapulo-humerale în capitolul XI.

Leziuni ale vertebrelor coccigiene

Dureri după o îndelungată şedere pe un scaun tare.

Exemplu: Cred că mi-am vătămat osul coccigian pe când eram încă copilă. Căci, numai aşa se explică, faptul că la vârsta de 12 ani abia am mai putut sta în bancă la şcoală. Pe şeaua bicicletei mele am aplicat un strat gros de burete, şi tot nu am rezistat să merg mai mult de 5 minute. De când am reglementat zona reflexogenă respectivă, prefer să stau pe un scaun cât mai tare.

4. Ceafa

Pe lângă zona reflexogenă a coloanei cervicale, pentru ceafă există încă o zona reflexogenă aparte.

Zona reflexogenă

Punctul reflexogen al cefei se află la ambele picioare pe partea interioară a rădăcinii degetului mare (punctul 7 = ceafa).

Tulburări

Cauza tulburărilor la ceafă sunt pantofii greşiţi. Chiar dacă pantofii au numai tendinţa să fie ascuţiţi, zona reflexogenă a cefei se află deja sub presiune. Dacă această presiune ţine mult, se formează depozite ce se îngroaşă. Depozite de mărimea unui bob de mazăre nu sunt o raritate în această zonă. Prin aceasta însă, irigarea sangvină a cefei este stingherită.

Pe lângă aceasta, activitatea profesională modernă mai cere o permanentă supraîncărcare a muşchilor cefei ceea ce duce la stingherirea circulaţiei, la spasme, la rigiditate şi dureri.

Plexul solar

Plexul solar aparţine sistemului nervos vegetativ. El este o reţea nervoasă făcând parte din nervul simpatic. Câmpul de inervare al lui este sistemul gastro-intestinal.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a plexului solar trebuie să fie în zona stomacului, unde el se află în organism. Se găseşte la ambele picioare (punctul20 = plexul solar).

Tulburări. Tulburări gastrice pe bază nervoasă

Fiecare cunoaşte expresia: o veste rea îmi stă în stomac. O asemenea veste rea influenţează plexul solar care la rândul lui provoacă contracţii spastice ale stomacului şi intestinelor (exemplu, vezi la icter, capitolul XIII).

- **Diaree nervoasă la supărări** şi stresuri
- **Leşin** cauzat de o lovitură în epigastru. Plexul solar iritat de lovitură reacţionează atât de puternic.

CAPITOLUL VI

SISTEME DE APĂRARE

1.Sistemul limfatic

Afară de sistemul vascular sangvin, omul are un sistem vascular limfatic. Vasele limfatice sunt, la origine , nişte tubuşoare subțiri, închise la un capăt. Ele se unesc pe urmă în vase mari, care au menirea să transporte lichidul limfatic în direcție contrară. Aşa în partea inferioară a corpului, lichidul limfatic este transportat de vasele limfatice într-un fel de bazin limfatic, dedesubtul diafragmei. De aici limfa se scurge în ductul limfatic toracic, în care se varsă şi o parte a lichidului limfatic din partea superioară a corpului, totul fiind transportat spre marile vase.

Ce transportă vasele limfatice ? Zilnic, peste 2 litri lichid interstițial, precum şi grăsimi din intestine. Dar şi bacterii şi alte substanțe străine organismului, precum şi carbon, substanțe minerale, etc.

Glandele limfatice

În cursul vaselor limfatice se găsesc din când în când glande, care au menirea de a filtra lichidul limfatic, dar ele nu dau naştere la lichid limfatic, adică globulele albe ale sângelui, care trebuie înlocuite din 2 în 2 zile.

Unde se găsesc glandele limfatice ? În mod special în țesutul conjunctiv al bazinului, al spațiului interstițial al toracelui, precum şi în canalul gastrointestinal; în caz de inflamație ele devin bine palpabile în regiunea inghinală, axilară şi cervicală.

Dacă se iveşte o infecție în corp, glandele limfatice cele mai apropiate reacționează producând de îndată mai multe limfocite. Glanda se măreşte devenind sensibilă la presiune. De rețeaua limfatică mai aparține şi apendicele, amigdalele şi splina.

Zone reflexogene

1. Zone limfatică a părții superioare a corpului şi capul (punctul 39 = glande limfatice deasupra diafragmei). Această zonă reflexogenă se află la piciorul stâng şi drept într-o adâncitură în fața osului maleola exterior al gleznei respective (maleolă = proeminență osoasă a tibiei şi peroneului, aflată la extremitatea inferioară a gambei).
2. Zone limfatică a părții inferioare a corpului (punctul 40 = glande limfatice abdominale). Această zonă reflexogenă se află la piciorul stâng şi drept în adâncitura în fața osului maleolar interior al gleznei respective.
3. Bazinul limfatic şi ductul limfatic (punctul 41 = ductul limfatic toracic). Această zonă reflexogenă se află la piciorul stâng şi drept în adâncitura aflată între primul şi al doilea metatarsian.

Stări patologice

1. Hidrops al picioarelor, glezne umflate (hidropizie = acumulare patologică de apă în țesuturi şi cavitățile naturale ale organismului).
2. Celulită.
3. Lipsă de anticorpi (absența febrei).
4. Blocaje în mai toate organele: mioame (miom = tumoră benignă a țesutului musculos. Vezi la uter), chisturi (vezi la mamelă), ulcerații, cancer.

Cazuistică

Hidrops al picioarelor, glezne umflate.

Picioarele doamnei W erau foarte umflate de ani de zile; din mijlocul gambei în jos, ele aveau aceeaşi circumferinţă. În afară de aspectul inestetic, această stare de fapt era o mare povară, căci picioarele ei erau grele ca plumbul. Familia W. avea în proprietate o prăvălioară şi doamna W. se îndeletnicea cu vânzarea, deci era mereu în picioare. Într-o zi, când abia se mai putea ţine drept, o clientă i-a atras atenţia asupra metodei reflexoterapiei. Ea a devenit imediat doritoare să aplice această metodă. şi prilejul era favorabil, timpul concediului tocmai se apropia, iar masajul putea să devină o ocupaţie nimerită în concediu.

Zonele reflexogene corespunzătoare glandelor limfatice, din talpa piciorului le-a masat câte 30 minute pe zi. Pentru punctele limfatice a apelat la ajutorul d-lui W. Acesta nu era un lucru uşor la început; trebuia să facă un efort considerabil ca să ajungă să pipăie adânciturile respective. Dar domnul W. a acordat timp pentru aceasta, câte 10 minute pentru fiecare punct, în total o oră pe zi, atât timp şi-a masat nevasta. Încetul cu încetul umflătura ceda. Prin aceasta ei au avut imboldul necesar pentru perseverare. Rezultatul, după 4 săptămâni a fost o micşorare cu 4-5 cm a circumferinţei fiecărei glezne.

Doamna W. comentă: "Mă simt atât de uşurată. Şi mai ştiţi că acum mai pot purta şi eu o rochie, fără să am complexe".

Celulita

Multe femei suferă de celulită, care se manifestă cu pielea în formă de coji de portocale, mai ales la coapse. Cauza acestui defect estetic este faptul că sistemul limfatic lucrează defectuos şi poate exista şi o tulburare hormonală.

Pentru a putea obţine o vindecare stabilă, răul trebuie îndepărtat de la rădăcină. Pentru aceasta nu ajunge să provoci doar o deplasare superficială a limfei, cum se face la aşa zisul drenaj al limfei, ci trebuie obţinută o regularizare a producţiei hormonale şi o funcţionare mai bună a reţelei limfatice.

Doamna R. şi-a masat timp de un an de 2-3 ori pe săptămână punctul reflexogen al ovarelor şi toate cele 3 punctele limfatice, aproximativ câte 2 minute fiecare punct. Rezultatul: circumferinţa coapsei a scăzut cu 9 cm. Aspectul de coajă de portocală a pielii a dispărut complet.

Lipsa de anticorpi

Mulţi adulţi nu mai fac febră când se îmbolnăvesc. Viteza de sedimentare e "adâncită", sângele este "curat". Prea curat! Căci **lipsesc limfocitele**, purtătoarele anticorpilor contra bolilor infecţioase, iar când bacteriile pătrund într-un asemenea organism cu sânge "curat", le este uşor să-şi desfăşoare activitatea nefastă, pentru că nu dau de nici o rezistenţă, sau numai de puţină rezistenţă, se încuibăresc undeva în organism şi îl slăbesc pe om. Deşi aceasta se simte bolnav, obosit şi abătut ca într-o gripă, totuşi termometrul nu prea arată mai mult de 37^{o} . Deci o fi omul sănătos? Din păcate nu ! Dacă în organismul lui ar fi prezente substanţe de apărare în cantităţi suficiente, s-ar isca o luptă cu intruşii, deci febră. Dacă în această luptă organismul mai este ajutat cu masajul punctelor limfatice, puteţi fi sigur că anticorpii dumneavoastră vor repurta o victorie asupra agenţilor patogeni şi în scurt timp vă veţi simţi sănătos şi vioi. **Febra să nu vă sperie niciodată**, chiar dacă ajunge la 39^{o} sau 39,5^{o}. Fiţi bucuroşi că **organismul dumneavoastră reacţionează şi se apără**. Dacă înlăturaţi febra cu ajutorul antipireticelor, slăbiţi apărarea organismului şi se poate întâmpla să vă simţiţi slăbit şi obosit chiar timp de săptămâni. Pe de altă parte s-ar pute întâmpla ca începând cu masajul punctelor limfatice, să declanşaţi un acces de febră. Cu alte cuvinte, în organismul dumneavoastră se lasă ascunsă undeva o infecţie şi poate începe lupta cu agentul patogen şi anticorpii să facă ordine.

Cancer

Tânărul G., în vârstă de 17 ani, a observat prima dată în luna septembrie o umflătură deasupra genunchiului stâng. La început nu i-a prea dat importanţă. Însă după 2 luni umflătura s-a făcut mai mare şi a devenit sensibilă la presiune, aşa că tânărul s-a decis să meargă la

medic. Acesta a încercat să scoată apa din umflătură cu ajutorul seringii, dar fără rezultat, aşa că l-a trimis la spital pentru precizare de diagnostic. Aici, combaterea umflăturii, care între timp a ajuns să aibă o mărime de 12/3 cm, a fost tratată cu punerea piciorului în poziție înaltă, precum şi cu diferite alifii. Totuşi lucrurile au rămas neschimbate.

Atunci G. a fost transferat în spitalul teritorial unde s-a propus îndepărtarea tumorei prin operație. Rezultatul biopsiei a fost primit după câteva zile şi era pozitiv, era cancer. Nici examenul hematologic nu a fost favorabil: ficatul, rinichii şi splina prezentau o slabă funcționalitate. Ce se va întâmpla? S-a propus chiar amputarea piciorului. După un nou examen general asociat cu limfografie, când s-a constatat în mod neechivoc cancer limfatic, nu s-a mai vorbit de amputație. S-au aplicat 20 de iradiații şi 5 injecții la 10 zile, dar G. s-a simțit tot mai rău.

Se apropia Crăciunul. După părerea medicilor G. mai avea de trăit cel mult 3 luni. De aceea i-au permis să petreacă acasă sărbătorile. În aceste zile G. a fost vizitat de familia H. un unchi şi de o mătuşă, cărora le era cunoscută reflexoterapia.

Când au aflat cât de gravă e situația au insistat ca G. să înceapă imediat să-şi facă masaj reflexogen. Dar G. trebuia să se întoarcă la spital pentru alte 20 de iradieri. Dar de ce ? Căci ele nu puteau da nici o şansă pentru supraviețuire ?

Domnul şi doamna H. au căutat să vorbească cu profesorul clinicii. I-am spus de masaj şi că ei vor să încerce acest tratament. După multe tratative le-a fost dată permisiunea să-l ducă pe G. acasă.

Aşa i s-a făcut lui G. ieşirea şi el a venit la data de 7 ianuarie 1972 la mine. Coapsa şi regiunea inghinală care au fost iradiate erau în parte deschise şi supurau, starea generală, cât se poate de proastă. Confirmarea am primit-o la examinarea zonelor reflexogene, fiecare punct important era extrem de dureros. Mai ales punctele limfatice.

Acolo unde în mod normal trebuia să fie o adâncitură, se afla o ridicătură.

De acum înainte G. a făcut masaj reflexogen zilnic timp de 2 ore: 60 minute la punctele limfatice, alte 60 minute la punctele rinichilor, suprarenalelor, ureterului şi vezicii – precum şi ale capului, stomacului, duodenului, ficatului, colecistului şi splinei. Alimentația a fost schimbată în mod radical (vezi capitolul XII). Toate tabletele şi fiolele au fost aruncate la gunoi. Ca tratament reconfortant s-au prescris 3 linguri de polen pe zi.

Rănile coapsei au început să se vindece. Tot timpul G. a rămas sub control de laborator şi s-a putut constata o ameliorare a hemogramei. Şi exact după 3 luni a sosit ziua bucuriei, când în sânge nu s-a mai putut constata prezența celulelor canceroase.

Astăzi G. este sănătos şi pe deplin capabil de muncă. De 2 ori pe săptămână îşi face masaj reflexogen timp de 20 minute: punctele limfatice în mod profilactic, ca nu cumva să i se mai întâmple ceva.

2. Splina

Situare. Este situată lângă rinichiul stâng, stomac şi colonul transversal.

Lungimea este de aproximativ 12 cm, lățimea de 8 cm.

Funcția. Dacă examinăm o splină, ni se pare că avem în față o glandă limfatică mărită. Funcțiile splinei sunt asemănătoare cu ale glandelor limfatice.

1. Producerea limfocitelor şi a anticorpilor.
2. Filtrarea sângelui şi distrugerea globulelor roşii îmbătrânite.
3. Înmagazinarea sângelui.

Zona reflexogenă

Se află pe talpa stângă, dedesubtul zonei reflexogene a inimii (punctul 34 = splina).

Stări patologice

— Prea puțină hemoglobină, deci **anemie.**

- Lipsă de substanţe defensive.
- Junghiuri.

Cazuistică

O tânără doamnă R. de 30 ani, se afla de mai mult timp în tratament medical, printre altele din cauza splinei.

De mai multe săptămâni suferea de dureri în partea superioară stânga a abdomenului. Hemograma denota o stare patologică; Hemoglobina 50% (valoarea normală fiind de 90-100%), Hematii 2,8 milioane (normal 4,5 milioane), viteza de sedimentare cu valori mărite. După ce toate medicamentele folosite nu au dus la o ameliorare, profesorul curant a sfătuit-o să consimtă la extirparea splinei. Totuşi, întâmplarea a făcut că doamna a auzit tocmai în această perioadă de reflexoterapie. Ea a arătat imediat un interes viu pentru acest tratament reflexoterapeutic. Aşa a venit la mine. Picioarele ei mi-au relevat în ce stare rea se afla. Nu numai splina a fost tulburată, ci toată reţeaua limfatică. Pe deasupra şi tractul gastro-intestinal împreună cu ficatul şi colecistul (constipaţie timp de 19 zile), rinichii, ureterul, vezica, precum şi capul (migrene), ceafa, ovarele.

Doamna R. a lucrat împreună cu mine în mod interactiv. Medicamentele le-a aruncat pe toate. La început s-a lăsat masată de 2 ori pe săptămână, mai târziu încă o dată timp de o oră. Acasă s-a ocupat timp de 30 minute pe zi de picioarele ei. Acest efort şi-a dat rezultatul aşteptat; după 2 săptămâni, când a dispărut junghiul la splină şi s-a simţit mai bine. Această ameliorare s-a oglindit şi în hemogramă: după 5 luni şi jumătate ea a arătat următorul rezultat: Hemoglobină 82%, adică 32% în plus faţă de primul rezultat, Hematii 4,1 milioane, adică cu 1,3 milioane în plus.

Viteza de sedimentare normală.

Extraordinar! Şi astăzi, atât hemograma doamnei R este în ordine, cât şi întregul ei organism.

Iată o caracterizare făcută de ea însăşi **:"Niciodată, în toată viaţa mea, nu m-am simţit atât de bine ca acum"**.

Alt caz.

R.M., un ştrengar de 12 ani, era bun la gimnastică, chiar foarte bun. Însă nu putea să fugă pe distanţe mari. După puţine minute de alergare l-a apucat un junghi şi l-a obligat să abandoneze. Am bănuit numaidecât o tulburare la nivelul splinei. Bănuiala s-a dovedit a fi justă. Cum am apăsat punctul reflexogen al splinei, R:M: a scos un ţipăt. Anamneza a dat la iveală o leziune în timpul alergării cu schiurile cu un an în urmă, căreia nu i s-a dat importanţă. După masajul zilnic timp de 2 săptămâni, splina a revenit . Zona reflexogenă abia a mai arătat o reacţie şi R.M. nu se mai dă înapoi nici de la sărituri.

3. Amigdalele

Amigdalele gâtului şi ale faringelui sunt un aglomerat de ţesut limfatic. Menirea lor este de a livra substanţe defensive în caz de infecţii, ale gâtului şi ale faringelui.

Deci ele nu sunt nefolositoare şi trebuie bine gândit înainte de a le extirpa. Căci de multe ori operaţia nu rezolvă problema. Deşi omul respectiv nu se mai îmbolnăveşte de amigdalită, totuşi în multe cazuri laringele devine sediul a diferiţi agenţi patogeni.

Există o zonă reflexogenă pentru amigdalele dureroase, tumefiate şi puroiate. Vă veţi mira în ce scurt timp masajul îşi arată efectul. Câte 5 minute la fiecare picior şi pacientul dumneavoastră se simte mai bine. Nu e un lucru anevoios ! Încercaţi-l!

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă amigdalelor faringiene se găseşte pe partea dorsală a celor două degete mari ale picioarelor, în stânga şi dreapta tendonului (vezi figura, punctul 45 = amigdalele).

CAPITOLU VII

GLANDELE HORMONALE

1. Hipofiza sau pituitara

Situare. Hipofiza sau pituitara se găseşte în partea inferioară a creerului.

Menirea: Hipofiza este glanda hormonală cea mai importantă. Ea guvernează printre altele:

- Glanda tiroidă.
- Glanda suprarenală.
- Glandele sexuale (testiculele sau ovarele).
- Produce hormonul creşterii şi altele.

Zona reflexogenă a hipofizei

Zona reflexogenă a hipofizei se găseşte cam la centrul degetului mare, puțin centru, la ambele picioare (vezi figura, pct.4).

2. Glandele suprarenale

Situare. Cele două suprarenale sunt deasupra celor doi rinichi ca două capişoane. În țesutul lor se poate deosebi măduva suprarenalei şi o substanță corticală sau scoarța suprarenalei. Fiecare din acestea produce hormoni diferiți.

a) Măduva glandei suprarenale

Măduva glandei suprarenale produce adrenalina. Aceasta este necesară pentru travaliul muscular al inimii. Determină inima să bată mai repede şi dă indicații pentru distribuirea justă a sângelui în corp. Înviorează metabolismul sau intensifică metabolismul bazal, ceea ce are drept consecință o producție mărită de căldură.

Stări patologice

- Aritmii.
- Stări de leşin.

Exemplu de aritmie cardiacă

Domnul preot P. a suferit ani de zile de tulburări grave ale inimii. În diferite staţiuni sanatoriale a putut să se bucure de o ameliorare, dar numai pentru un timp scurt, căci după ce a început iarăşi activitatea zilnică obişnuită, tulburările au început din nou.

Când l-am întâlnit pentru prima dată pe domnul P. el avusese până atunci 25 – 35 accese pe zi. În aceste accese el îşi pierduse cunoştința pentru scurt timp, ceea ce a provocat accidente cu leziuni. El era în mod total dependent de bucătăreasa sa, care a început să-l acompanieze pretutindeni, căci nu era niciodată cert când anume se putea produce un asemenea acces.

Ce au arătat picioarele ?

Zona reflexogenă a inimii a arătat o stare relativ bună, însă cea a rinichilor şi în special a suprarenalelor a lăsat mult de dorit. De aceea era de presupus că inima preotului P. era în stare, din punct de vedere organic, a lucra pe deplin, dar că i-a lipsit în acest scop materialul energetic, adică adrenalina.

De aceea i-am masat în mod special suprarenalele, rinichii, ureterul şi vezica câte 20 minute la fiecare picior. Bucătăreasa m-a observat în acest timp cu atenție, căci era menirea ei a continua masajul acasă. După o săptămână l-am văzut. Îi mergea mult mai bine iar după primul masaj, numărul acceselor a scăzut de la 30 la 5 pe zi.

b) Substanță corticală sau scoarța suprarenalei

Scoarța suprarenalei produce corticoidele din care cortizonul este cel mai cunoscut. Aceşti hormoni au rol antiinflamator şi stimulează producția limfocitelor. Reglează metabolismul substanțelor minerale, prefabrică hormonii sexuali şi influențează creşterea.

Zona reflexogenă a suprarenalei

Zona reflexogenă a suprarenalelor se găseşte exact deasupra zonei rinichilor, într-un strat profund. Suprarenala dreaptă la piciorul drept şi suprarenala stângă, la piciorul stâng (punctul 21 = suprarenala).

Stări patologice

- Lipsa corticoizilor are ca şi consecință, printre altele :
  - reumatism;
  - astm;
  - inflamația articulațiilor.

3. Glandele paratiroide

Situare. Paratiroidele se află în spatele tiroidei. Cele patru paratiroide au mărimea şi forma asemănătoare lintei.

Menirea. Producția hormonului paratiroidian reglementează metabolismul calciului.

Zona reflexogenă a glandelor paratiroide

Zona reflexogenă a paratiroidelor se află pe marginea interioară a piciorului, exact înaintea articulației degetului mare, nu pe talpa piciorului, nici pe marginea laterală, ci exact pe cantul de trecere de la talpă la partea laterală a piciorului (punctul 13 = paratiroide).

Stări patologice

1. Hiperfuncțiunea, foarte rară provoacă tulburări ale sistemului osos (*pietre rinichi?*).

2. Hipofuncțiunea Se crede că oamenii de azi mor în general, din cauza unor calcifieri exagerate, dar tocmai contrariul este adevărat, ei mor din cauza unor decalcifieri exagerate.

Masajul reglementează amândouă felurile de tulburări.

Cu ce s-ar putea remedia această stare ?

A înghiți tablete de calciu ? Aceasta poate ar ajuta pentru moment, dar nu rezolvă problema. Hrana noastră de toate zilele conține destul calciu chiar dacă nu bem lapte, doar că paratiroidele lucrează defectuos, aşa că, calciul necesar este eliminat fără să fi fost folosit.

La ce serveşte calciul în organism ?

- Pentru construirea substanței osoase, a dinților şi a unghiilor.
- Pentru activitatea musculară.
- Pentru coagularea sângelui.
- Calciul influențează permeabilitatea vaselor sangvine.
- Pentru procesul de vindecare în caz de inflamații şi infecții.

Stări patologice cauzate de lipsa de calciu

- Unghii casante.
- Dinți cariați.
- Senzații de oboseală.
- Constipații.
- Crampe ale gambei, ale piciorului (cârcei).
- Spasme vasculare (migrene, mâini şi picioare reci), vânătăi în cazuri de lovire.
- Insomnii.

Exemplu

Un fotograf bătrân mi-a povestit că se trezeşte noapte după noapte din cauza cârceilor. Ce ar putea face pentru acest lucru ?

I-am atras atenţia asupra importanţei zonelor reflexogene ale paratiroidelor. De atunci el masează aceste zone înainte de culcare, în mod regulat şi cu mult succes. Începând de la primul masaj el nu a mai fost trezit niciodată de aceşti cârcei neplăcuţi.

O soră de spital din Austria, abia a putut să mai meargă. Picioarele ei erau rigide şi mâinile îndoite şi ţepene, nici cu cel mai mare efort nu le-a putut desface. Am întrebat-o dacă ştia cât calciu are în sânge. Mi-a răspuns că ştie că nu a fost controlată niciodată în această privinţă. Zona reflexogenă a paratiroidelor s-a arătat deosebit de dureroasă, ceea ce mi-a dat certitudinea că lipsa de calciu a fost una din cauzele principale ale stării ei morbide. De aceea am masat-o pe sora M. la nivelul zonei reflexogene a paratiroidelor la ambele picioare câte 10 minute. Rezultatul a fost extraordinar. După atâta amar de vreme a putut pentru prima dată să-şi deschidă mâinile încet şi cu precauţie, parcă nu ar fi putut înţelege această minune. Ce bucurie ! Ziua următoare a cerut în spital să i se determine conţinutul de calciu în sânge. Rezultatul era mai rău decât m-aş fi putut aştepta. Era mai puţin din jumătatea valorii normale! După două săptămâni, timp în care masajul a fost executat zilnic, s-a făcut din nou un control, conţinutul calciului s-a ridicat la 9,6 mg %, adică la ceva mai puţin decât valoarea normală, şi sora M. s-a simţit mai bine.

Doamna G. suferea de constipaţie, dar intestinele făcând abstracţie de duoden, nu arătau tulburate. De unde atunci această inerţie a lor ? Poate din lipsă de calciu ? A masa este mai bine decât a-şi frământa gândurile ! După ce a masat primul picior 5 minute, doamna G. s-a scuzat şi s-a sculat să meargă repede la ….

4. Glanda tiroidă

Situare. Glanda tiroidă constă din doi lobi care sunt aşezaţi în forma unui scut deasupra laringelui.

Menire. Reglarea metabolismului, adică a proceselor de ardere din corp (metabolismul bazal). Tiroida este în mare măsură dependentă de funcţia hipofizei. Ea are nevoie pentru o funcţie normală de o anume cantitate de iod.

Zona reflexogenă a glandei tiroide

Zona reflexogenă a tiroidei se află pe talpa piciorului între oasele metatarsiene unu şi doi, în jurul promotoriului ce corespunde articulaţiei metatarso-falangiene (punctul 12 = tiroida). Trebuie masate amândouă picioarele.

Stări patologice

1. **Hiperfuncţiunea tiroidei.** Excitabilitatea crescândă a sistemului nervos acompaniată de slăbire, transpiraţie, căderea părului şi tahicardie (boala lui Bazedow).
2. **Hipofuncţiunea tiroidei.** Metabolism încetinit, ceea ce are ca urmare corpolenţă (îngrăşarea) şi mişcări încetinite.
3. **Guşă.** O proliferare (creştere sau formarea guşei) a ţesuturilor tiroidiene.

Exemple. O doamna din Germania a suferit mult timp de guşă. Din această cauză a purtat şi pe timpul verii haine închise la gât (până sus), iar iarna numai pulovere cu gulere răsfrânte.

Prin masajul zonei reflexogene a tiroidei, guşa a început să se înmoaie, pe urmă să se micşoreze, iar după 7 luni a dispărut.

CAPITOLUL VIII

GLANDELE SEXUALE

Organele sexuale feminine

1. Ovarele şi trompele

Situare. Ambele ovare atârnă pe nişte ligamente laterale în cavitatea pelviană. Au aproximativ o lungime de 3 cm şi forma unor discuri ovale. Ambele ovare conţin aproximativ un milion de ovule, din care în decursul vieţii se maturizează şi devin apte pentru fecundare aproximativ 400.

Trompele sunt nişte tuburi musculoase lungi de circa 12 cm; un capăt se află în apropierea ovarului, iar celălalt se îmbucă în colţul superior al uterului.

Menire. Producţia de hormoni (2/3 hormoni feminini şi 1/3 hormoni masculini). Este organ de reproducere.

Ciclul menstrual. În ovare se găsesc grupări mici de celule aşa zise folicule, fiecare foliculă conţinând un ovul imatur. Sub influenţa hipofizei, în ambele ovare se dezvoltă mai multe folicule, aproximativ la a 7-a zi a ciclului menstrual, una din folicule începe să predomine continuând creşterea, pe când celelalte regenerează. Aproximativ între a 12-a până la a 15-a zi, hipofiza revarsă în sânge un hormon care provoacă spargerea pieliţei exterioare a foliculului. Acest proces se numeşte ovulaţie. Ovulul este eliminat din ovar şi ajunge în pâlnia trompei, trece în trompă, ceea ce durează circa 10 zile. În acest timp el poate fi fecundat. După ce ovulul a ajuns în uter se incubează acolo. Dacă nu s-a întâmplat fecundaţia, atunci mucoasa uterului se desprinde şi este eliminată ceea ce declanşează menstruaţia.

Zona reflexogenă a ovarelor şi trompelor

Zona reflexogenă a ovarelor şi trompelor se află în partea exterioară a călcâiului (punctul 36 = glande sexuale: ovare sau testicule). Ovarul drept şi trompa dreapta, la piciorul drept şi cel stâng, la piciorul stâng.

Dureri menstruale sau valuri

Masajul zonei reflexogene situate pe muşchiul exterior al gambei picioarelor (punctul 37 = Relaxarea abdomenului contra durerilor menstruale şi valurilor) aduce o relaxare a părţii inferioare a abdomenului (pântecului) şi ajută la calmarea durerilor menstruale şi valurilor.

Stări patologice

- Dureri la ovulaţie.
- Dureri menstruale – valuri.
- Cicluri neregulate.
- Sterilitate.
- Chisturi.

Cazuistică

Dureri în timpul ovulaţiei şi în timpul menstruaţiei.

Cu începerea primului ciclu, domnişoara M. a trebuit să suporte suferinţe neaşteptate. Durerile menstruale au fost atât de intense încât a fost nevoită să stea în pat 4 zile în şir. Acest lucru s-a repetat la fiecare 4 săptămâni. Fără calmante nu a putut să reziste, iar medicul ei s-a văzut de multe ori nevoit să-i dea injecţii antispastice. Durerile abdominale erau prezente în timpul menstruaţiei şi în timpul ovulaţiei, aşa că a trebuit să stea în pat alte două zile.

Din această cauză domnişoara M a avut mereu dificultăţi la locul de muncă, pentru că nici unui patron nu-i convine ca secretara lui să lipsească în fiecare lună câte 7 zile. Totuşi domnişoara M. a găsit reflexologia. Zonele reflexogene ale ovarelor şi ale uterului abia puteau fi atinse, atât de dureroase erau. Şi acum domnişoara M. a început să facă masaj câte 5 minute

pentru fiecare ovar-trompă, 5 minute pentru ambele zone reflexe ale uterului şi câte 5 minute pentru dureri menstruale adică zonele de relaxarea abdomenului contra durerilor menstruale.

La următoarea ovulaţie lucrurile au mers mult mai bine; în orice caz domnişoara M. nu a mai fost nevoită să lipsească de la lucru.

Lipsă o pagină, (după text pag. 114).

Ea s-a dus la un ginecolog care a examinat-o dar care nu a putut constata nimic special. A sfătuit-o pe doamna R. să-şi facă o insuflaţie tubară (a trompelor). Această intervenţie s-a făcut în clinică şi doamna R. s-a dus acasă plină de speranţe.

Bărbatul ei s-a supus şi el unui examinări minuţioase dar el era perfect sănătos.

După ce a trecut un an şi doamna R. nu a devenit gravidă, s-a făcut o a doua insuflare, şi mai târziu o a treia.

După ce această pereche a început să se împace cu gândul că va rămâne fără urmaşi, au făcut cunoştinţă cu reflexologia. de atunci s-a făcut un masaj asiduu şi zilnic al tuturor punctelor slabe, printre care, circa timp de 10 minute zonele ovarelor, trompelor şi uterului. Starea generală de sănătate a ambilor soţi s-a ameliorat în mod vizibil, aşa că ei constatat dintr-o dată că doamna R. nu a mai avut menstruaţie. O întârziere ? Sau poate totuşi … ? doamna R. s-a dus la medic, care i-a confirmat speranţele. Sarcina a decurs normal şi astăzi familia R. sunt părinţi mândri ai unui băiat sănătos.

2. Uterul şi vaginul

Situare. Uterul este atârnat pe ligamente, aflându-se între vezică şi rect. El este un organ cavitar piriform (formă de pară) musculos, e format dintr-un corp şi col (uter). Corpul este aplecat înainte, iar colul îmbucă în vagin un tub muscular dilatabil.

Zona reflexogenă a uterului şi vaginului

Zona reflexogenă a uterului se află pe partea interioară a picioarelor, direct deasupra călcâiului, (punctul 50 = uter sau prostata), unde sunt cele mai multe tulburări.

Zona reflexogenă a vaginului se întinde în partea interioară a călcâiului de la zona reflexogenă a uterului spre înainte şi în jos spre talpă (punctul 51 = vagin, uretră sau penis).

Lipsă o pagină, (după text pag. 116).

Zona reflexogenă a sânului

Zona reflexogenă a sânului drept se află la piciorul drept, iar a sânului stâng la piciorul stâng, pe partea dorsală a piciorului între al doilea, al treilea şi al patrulea metatarsian (punctul 43 = piept sau sân).

Stări patologice

- Stază, în special înaintea perioadei menstruale.
- Chisturi.

Cazuistică

Într-o seară, doamna H. m-a chemat la telefon foarte disperată**:" am cancer la sân ,** pot să vin la dumneavoastră încă în seara aceasta" ? După timp de două ore am stat faţă în faţă şi am lăsat-o să povestească.

Cu 10 zile în urmă a observat prima dată, la partea exterioară a sânului, un nod, care era dureros la presiune. Starea s-a accentuat şi odată cu ea şi durerile. De 24 ore sânul s-a tumefiat considerabil, pe acest motiv doamna H. a fost azi la medic. Acesta a inspectat şi a palpat sânul : " cancer mamar "! El a sfătuit pe doamna H. să facă imediat amputaţia sânului. Prima sarcină a

mea era acum s-o liniştesc pe această femeie. Am încercat să-i explic că, cancerul nu poate fi diagnosticat printr-o simplă palpare. Eu însumi nu credeam a fi cancer, ci mai degrabă nişte chisturi. Examinarea piciorului a dat următorul rezultat:

1. La piciorul stâng o zonă reflexă a sânului foarte dureroasă.
2. Zona reflexogenă a glandelor limfatice foarte dureroasă (chisturile îşi au originea întotdeauna în staze limfatice).
3. Zona reflexogenă a ovarului stâng foarte dureroasă (datorită faptului că din punct de vedere hormonal sânul este în dependenţă de ovare).

Am început deci să masez intens aceste trei puncte, aproximativ 45 minute şi doamna H. şi-a revenit între timp puţin.

Durerile sânului stâng au fost mai puţin pronunţate şi ea s-a simţit mai uşurată.

În dimineaţa următoare doamna H. m-a chemat la telefon : " închipuiţi-vă, tumora a dispărut ! Ce să fac acum ? Am sfătuit-o să meargă la alt medic şi să continue masarea zonelor reflexogene, cu scopul ca nodulul să mai cedeze. Doamna H. s-a consultat cu alt medic. Diagnosticul acestuia suna: " chisturi ". Dar doamna H. a avut şi acum teamă. Dar dacă se înşeală? Dar dacă este totuşi cancer …?

Pentru a se linişti s-a dus la un al treilea medic, care şi el a pus diagnosticul de "chisturi". Dar doamna H. nu era mulţumită şi s-a dus la un al patrulea medic. Aici i s-a spus la fel că era vorba numai de chisturi, care pot fi operate fără prea mare dificultate. doamna H. a consimţit şi termenul de operaţie a fost fixat pentru săptămâna următoare.

În cele 6 zile până atunci, doamna H. s-a îngrijit să amelioreze starea prin masarea zonelor reflexogene corespunzătoare. Ea şi-a făcut un masaj zilnic timp de 30 minute.

Operaţia a decurs fără dificultăţi şi cicatrizarea a fost optimă.

Dacă doamna H. ar fi avut răbdare, operaţia ar fi putut fi evitată, căci prin masaj se pot obţine următoarele:

1. O irigare sangvină mai bună a sânului, ceea ce
2. Provoacă o circulaţie mai bună a limfei. Prin aceasta, stazele limfei şi chisturile regresează. Căci tot ce construieşte corpul poate fi desfăcut tot de corp.

Chiar în cazuri de chisturi operate se recomandă masajul zonelor reflexogene, prin care se poate evita o eventuală următoare operaţie. Căci, în cazul când zonele reflexogene nu sunt libere se formează mereu staze în sâni şi foarte probabil că se pot dezvolta şi alte chisturi.

Organele sexuale masculine

1. Penisul

La penis se deosebeşte trunchiul şi ghinda. Ghinda este acoperită cu un pliu cutanat, mobil, numit prepuţ. Partea principală a trunchiului este formată din corpul cavernos, care în timpul erecţiei se umple de sânge şi întăreşte organul. În partea inferioară a penisului trece uretra.

Zona reflexogenă a penisului

Zona reflexogenă a penisului corespunde poziţiei zonei reflexogene a vaginului (punctul 51 = vagin, uretră sau penis).

2. Testicolele

Testicolele se dezvoltă în timpul vieţii embrionare în cavitatea abdominală a embrionului. Puţin timp înaintea naşterii, ele coboară prin canalul inghinal în scrot. Mărimea acestor glande este la omul adult de cca. 36 mm.

Menirea

- Producerea hormonilor sexuali masculini.
- Producerea spermatozoizilor.

3. Epididimele

Sperma ajunge printr-o serie de canalicule (canale mici) de la testicole la epididim, care este o formaţie lunguiaţă ce se află deasupra testicolului.

Menirea

- Completarea maturizării spermatozoizilor,
- Înmagazinarea spermei.

4. Ductul spermatic

Ductul spermatic este un tub musculos de lungime aproximativ 40 mm, care porneşte de la epididim. El iese în ambele părţi din scrot, în sus spre canalul inghinal, trece prin prostată şi se îmbucă în uretră.

Zona reflexogenă a testicolelor, epididimelor şi ductului spermatic

Zona reflexogenă a testicolelor, epididimelor şi ductului spermatic se află în partea exterioară a călcâiului, în zona reflexogenă corespunzătoare ovarelor şi trompelor (punctul 36 = glande sexuale: ovar trompe sau testicol).

Stări patologice

- Inflamaţii
- Blocare
- Impotenţă
- Criptorhidie (când testicolele nu au coborât din abdomen).

Exemplu

Domnul T. a simţit într-o bună zi durere uşoară în testicolul stâng. Examinându-se, a constatat o mică tumefiere, nimic altceva. Va trece, s-a gândit el. Din păcate însă nu s-a întâmplat aşa, căci a doua zi a fost mai rău şi a treia zi şi mai rău.

Durerea s-a întins şi asupra ductului stâng, s-a umflat devenind dublu: atunci domnul T. s-a dus la medic, care ia dat tablete ce ar fi trebuit să combată inflamaţia. Starea lui nu s-a schimbat. Timp de 4 luni a stat el cu testicolul blocat, când a aflat de terapia reflexogenă. La început era sceptic, spunând: ”dacă apăsaţi aşa tare pe oase, desigur că doare “. Însă eu i-am dovedit contrariul apăsând pe zona testicolului drept care aproape că nu i-a provocat nici o durere. Domnul T. a început atunci să maseze acea zonă zilnic timp de aproximativ 5 minute. Durerile au cedat încetul cu încetul şi tumefierea a cedat. După 3 săptămâni testicolul şi-a recăpătat mărimea normală. Domnul T. este de atunci un susţinător entuziast al reflexoterapiei reflexogene.

Tulburări ale puterii sexuale

Domnul şi doamna N. erau de 2 ani căsătoriţi şi trăiau fericiţi.

Din păcate însă, viaţa lor intimă era stânjenită, căci tânărul soţ suferea de tulburări ale potenţei sexuale. Examenul medical a pus diagnosticul de varice la testicolul drept. Cu alte cuvinte, irigaţia sangvină a testicolului, deranjată. Ca singură posibilitate terapeutică i s-a indicat operaţia.

Mama d-lui N. care a avut deja câteva succese prin masajul zonelor reflexogene îşi sfătui fiul să încerce întâi cu această terapie. El a fost de acord. A început să maseze toate punctele slabe şi în special zona reflexogenă a testicolului drept.

La început s-a ameliorat starea lui generală. I-a dispărut senzaţia de oboseală pe care a simţit-o înainte (de dimineaţa până seara). Acum se simţea voios chiar seara după terminarea lucrului (a activităţii zilnice). După ce a executat masajul timp de 5 luni de zile, domnul T. nu a mai avut greutăţi în raporturile lui intime. Doamne ajută ! Căci în fiecare căsnicie se ajunge la asemenea cazuri, mai devreme sau mai târziu, la încordări şi crize, ceea ce nu mai era cazul în familia T.

Tulburări ale potenţei (puteri sexuale), depind deseori de starea generală, de aceea este de mare importanţă un tratament reconfortant al circulaţiei sangvine, al stării nervoase şi al metabolismului.

5. Prostata

Prostata este o glandă în formă de castană, situată în partea inferioară a vezicii urinare. Ea îmbrăţişează partea posterioară a uretrei. Prostata produce un lichid asemănător cu laptele, care se asociază expulsiei spermei.

Zona reflexogenă a prostatei

Zona reflexogenă a prostatei se ală în partea laterală şi interioară a călcâiului, corespunzătoare zonei uterului (punctul 50 = uter sau prostată).

Stări patologice

O tumefiere a prostatei, sau tulburări inflamatorii care îngreunează trecerea urinei prin ureter, a cărei parte posterioară este înconjurată de prostată.

Cazuistică

Până ce a ajuns la vârsta de 28 ani, domnul B. nu a ştiut nimic despre ce înseamnă nevoia de urinare, care te scoală noaptea din somn. Dar această situaţie s-a schimbat brusc, trebuind să se scoale în fiecare noapte spre a-şi goli vezica. Situaţia lui cu timpul s-a înrăutăţit. După ce a trecut 1 an, domnul B. a trebuit să-şi golească vezica de 5 ori pe noapte. De aceea se duse la medic.

Acesta a constatat o tumefiere a prostatei şi i-a prescris medicamente, deoarece la această vârstă operaţia nu este indicată. Medicamentele, din păcate nu au ajutat mare lucru şi de aceea domnul B. a încetat de a le mai lua.

Această tulburare a ţinut timp de 3 ani, până când domnul B. a aflat despre reflexologie. A început să-şi maseze punctul reflexogen al prostatei, 5 minute zilnic, la fiecare picior. Rezultatul a fost uluitor.

Deja după câteva zile el a trebuit să se scoale noaptea odată sau de două ori şi după trei săptămâni a putut să doarmă toată noaptea. Domnul B. are 40 ani şi niciodată de atunci nu a mai avut necazuri cu prostata.

Un alt caz. domnul L. a constatat într-o zi prezenţa sângelui în urină.

Neliniştit de acest fapt a cerut în zilele următoare o analiză la urină. Aceasta era negativă. Se părea că era vorba de o tulburare trecătoare.

Scurt timp după aceea domnul L. a făcut o excursie. Întorcându-se acasă a trebuit să vadă că urina avea din nou în ea sânge şi chiar mai mult decât prima dată, pe lângă aceasta el mai simţea şi o usturime în uretră. De aceea el se sfătuit cu medicul casei. Acesta însă nu a găsit cauza, chiar după ce a cerut executarea unei radiografii. De aceea l-a trimis la specialist.

De acum înainte prezenţa sângelui în urină s-a făcut tot mai accentuată. Când domnul L. şi-a descris simptoamele urologului, acesta s-a gândit numai decât la prostată. La obiecţia d-lui L. “doar eu nu trebuie să urinez niciodată noaptea” el a răspuns: “Acest lucru nu este necesar. Boala are mai multe variante. În orice caz se poate face o radiografie”. Radiografia a confirmat bănuiala şi medicul a indicat tratament operatoriu. Domnul L. a cerut timp de gândire, neputându-se familiariza cu această idee.

Ajuns acasă i-a relatat soţiei ceea ce medicul îi spusese. Când a terminat relatare, soţia i-a spus îngândurată: “ poate ar trebui să-ţi povestesc ceva … “ şi i-a spus tocmai ce auzise astăzi de la o vecină a ei şi anume că “omul posedă la tălpile picioarelor zone reflexogene “. ca urmare a acestei convorbiri domnul L. m-a rugat să-i expun explicit această metodă.

Am fost gata să-i arăt punctul reflexogen. “Nu cu unghia” şi a început să ţipe. Dar nu era unghia în joc, ci punctul reflexogen era plin de depuneri, aşa că presiunea masajului asupra cristalelor de acid uric a declanşat această durere acută. L-am convins pe domnul L. iar el un

om al faptei, s-a pus pe lucru: zilnic 5 minute la fiecare picior. Senzația de usturime în uretră a cedat, iar sângele nu a mai fost prezent în urină, îndată după prima masare.

După 2 luni domnul L. s-a prezentat la controlul medicului său, spunându-i: " nu mai am nici un fel de tulburare ". Urina a fost normală, iar radiografia executată din nou a arătat că prostata era doar puțin mărită. Domnul L. a continuat masajul până ce zona reflexogenă respectivă era liberă complet de depuneri.

CAPITOLUL IX

APARATUL RESPIRATOR

1. Laringele

Laringele este alcătuit din 5 plăci cartilaginoase şi formează cu muşchii şi coardele vocale aparatul de fonaţie.

Zona reflexogenă a laringelor

Se găseşte pe partea dorsală, în prelungirea articulaţiei de bază a degetului mare spre al doilea deget al piciorului (punctul 48 = laringele, traheea). Se masează zonele reflexogene ale ambelor picioare.

Stări patologice

- Voce slabă.
- Răguşeală până la totală afonie.

Cazuistică

Domnul C. se ocupa cu oferirea şi vânzarea articolelor unei firme comerciale. Era foarte abil dar a avut mereu dificultăţi cu vocea, în special spre seară după ce a trebuit să vorbească mult în timpul zilei. Deja s-a gândit să-şi schimbe meseria când i-a fost adus la cunoştinţă tratamentul reflexogen. Poate aceasta îl va ajuta, s-a gândit el. – aşa că într-o seară a venit la mine – foarte răguşit. Privirea mea s-a oprit imediat asupra pantofilor pe care îi purta. Erau eleganţi, dar mult prea înguşti pentru picioarele lui. Zona reflexogenă a laringelui era toată ziua sub presiune şi deci prost irigată. Nu-i de mirare că organul respectiv nu-şi putea face datoria normal.

I-am masat timp de 5 minute zonele reflexogene ale ambelor picioare şi iată că vocea a revenit. Domnul C. s-a mirat :"extraordinar !"

Şi-a procurat pantofi mai largi şi şi-a continuat masajul punctelor reflexe în fiecare zi. La început s-a mai întâmplat ca vocea lui să nu-şi fi menţinut timbrul toată ziua. Într-un asemenea caz, el îşi masa zona reflexogenă şi vocea revenea la normal. Astăzi domnul C. are vocea normală.

Doamna W. a apelat la 3 medici în mod consecutiv, timp de 6 ani, pentru tulburări ale laringelui. Toţi 3 au pus acelaşi diagnostic – paralizia coardelor vocale. Doamna W. nu a putut vorbi decât în şoaptă. Laringele, traheea, esofagul au fost în mod constant sub o mare tensiune. Nici epiglota care trebuia să acopere laringele în timpul când se mănâncă sau bea, ca nu cumva corpuri străine să intre în căile respiratorii, nu funcţiona cum trebuie. Deja la a doua înghiţitură de apă ajungea pe "drumul ţiganilor ", provocând accesul de tuse. Nu-i de mirare că pentru doamna W. viaţa nu mai era demnă să fie trăită. Medicina obişnuită nu o putea ajuta. De aceea a încercat să urmeze tot felul de sfaturi date de cunoscuţi, fără să vadă o ameliorare, iar când socrul ei i-a adus în faţă reflexoterapia, ea i-a urmat sfatul fără prea mari speranţe. S-a lăsat masată de soţul ei de 2-3 ori pe zi la nivelul zonelor corespunzătoare. Ce tortură ! dar doamna W. a rezistat eroic, deşi a putut culege primele roade ale muncii ei abia după 3 săptămâni. În timpul masajului a avut senzaţia că ceva se desprinde din gâtul ei; a expectorat o masă roşie-gălbuie foarte rău mirositoare. Tensiunea asupra laringelui a dispărut aproape complet şi vocea la rândul ei a revenit dintr-odată. Doamna W. a avut un acces de febră care a ţinut câteva zile. În acest timp a expectorat mereu puroi. Mai târziu expectoraţia s-a produs numai după masaj. După 6 luni doamna W. a scăpat complet de boala ei. Vocea ei a revenit la normal, ceea ce i-a provocat o nespusă bucurie – a putut din nou să cânte.

3. Traheea, bronhiile şi plămânii

Traheea are o lungime de aproximativ 13 cm, începe în partea inferioară a laringelui. La nivelul celei de-a 5 vertebră toracică ea se împarte în bronhii principale stânga şi dreapta. Acestea pătrund în plămâni şi se divizează până la cele mai mici entități ale veziculelor pulmonare unde are loc metabolismul gazos.

Ce să întâmplă în timpul metabolismului gazos? Oxigenul conținut în aerul inspirat se combină cu hemoglobina conținută în hematii şi este dusă apoi în diferite țesuturi. Cu aerul expirat se îndepărtează în schimb bioxidul de carbon şi vaporii de apă.

Aerul inspirat conține în afară de azot, vapori de apă şi gaze nobile 20,94 % oxigen şi 0,03 % bioxid de carbon, iar aerul expirat 16 % oxigen şi 4% bioxid de carbon.

În repaus, un om adult respiră de 16-20 ori pe minut, adică pune în mişcare aproximativ 6 litri de aer. În efort această cifră creşte mult. Respirația este guvernată şi controlată de centrul de respirație ce se află la baza creerului.

Zona reflexogenă pentru trahee, plămâni şi bronhii

Traheea are zona reflexogenă suprapusă cu zona regiunii bazinului limfatic (punctul 49 = laringe, trahee iar punctul 41 = ductul limfatic toracic). Masajul trebuie executat acolo.

Plămânii şi bronhiile au zona reflexogenă pe tălpi, în corespondența articulațiilor metatarsiano-falangiene (punctul 14 = plămâni şi bronhii), plămânul drept la piciorul drept, cel stâng la piciorul stâng.

Stări patologice

- Tuse;
- Bronşită;
- Pneumonie;
- Astm.

Cazuistică

P., un tânăr de 21 ani, era chinuit continuu de tuse. Era o tuse seacă fără expectorație. Deoarece această nevoie de a tuşi nu mai slăbea, s-a dus la medic. Examenul radiologic nu a demonstrat nimic patologic, aşa că P. s-a dus acasă şi a continuat să tuşească mai departe.

După un an P. s-a dus din nou la medic pentru a-şi găsi alinare. I s-a făcut din nou o radioscopie. Dar pentru că fratele lui a murit de tuberculoză, i s-a făcut şi o reacție la tuberculină. Însă totul era normal. Când P. a întrebat pe medic ce să facă, acesta i-a răspuns: "încercați să vă lăsați de fumat !", dar P. nu a fost fumător niciodată. Când a spus acest lucru medicului, acesta a dat din cap şi a zis: "veniți peste un an la control".

10 ani a continuat de aici înainte să mai tuşească, şi P. ar fi tuşit şi astăzi dacă n-ar fi făcut cunoştință cu reflexoterapia. Cauza principală a rezidat în pantofi, căci P. a avut un picior lat dar el purta pantofi eleganți şi înguşti. Din cauza presiunii continue s-a produs un blocaj al zonelor reflexogene pulmonare şi bronhiale. Organele respective nu au fost bine irigate, lucru ce a provocat iritație şi tuse.

Problema principală a lui P. nu a fost iritația la tuse, aşa că şi zonele respective nu trebuiau masate decât accidental. În schimb pantofii au fost imediat schimbați. Totuşi după masare timp de 3 luni a început să se desprindă ceva din bronhii; timp de 2 săptămâni P. a expectorat o substanță groasă gălbuie; o "marfă" veche acumulată în decursul multor ani, care a împiedicat buna funcționare a plămânilor şi a bronhiilor lui P.

Astmă

O femeie de 32 ani suferea de astmă. În fiecare an ea făcea o cură de aer în munți. Acolo se simțea mult mai bine decât jos în oraş. Şederea în munți îi aducea o uşurare, dar boala totuşi nu s-a vindecat.

Când am văzut-o prima dată pe doamna K. şi am comprimat zonele reflexogene, mi-am dat seama că plămânii şi bronhii ei erau bolnavi. Ceea ce se întâmplă rar, ea a simţit o durere acută în aceste zone. Căci în afara cazului unor pantofi înguşti, aceste zone nu sunt supuse unor tulburări prea mari, ele fiind mereu masate în timpul mersului.

Am explicat acest lucru doamnei K. Ea a început să râdă; "Acuma mi s-a făcut lumină" exclamă ea, permiteţi-mi să vă povestesc. Când eram în staţiune la cură, obişnuiam serile să dansez, căci în timpul dansului dificultatea respiratorie a încetat într-un mod curios. Când am povestit acest lucru medicului staţiunii, acesta a zâmbit spunând că bărbaţii au asupra mea o influenţă binefăcătoare în timpul dansului. Nu este adevărat. Căci căsnicia mea a fost şi este bună. Dar acum ştiu soluţia enigmei: în timpul dansului picioarele apasă pe podea altfel decât în timpul mersului; se apasă tocmai pe promotorul talpei, acolo unde se află şi zona reflexogenă, care fiind mai bine irigată, a provocat acelaşi lucru la plămâni şi la bronhii, astfel că durerea a încetat.

Doamna K. a avut dreptate. Între timp ea şi-a activat zonele reflexogene şi poate respira liber şi atunci când nu dansează.

Cu 6 ani în urmă doamna W. a răcit şi de atunci suferă de o insistentă tuse, de câte ori vremea se face rece. Acasă, în odaia caldă, tusa încetează. La fel în timp de vară, doamna W se poate bucura de pace.

Îndată ce se instalează zilele reci ale toamnei, reîncepe tusa. Acest an însă a fost mai rău. Medicul i-a prescris picături de tuse care au adus o oarecare alinare. Doamna W. şi-a dorit ca vara să vină cât mai repede, dar vai, de data aceasta nici vara nu a adus ameliorarea mult aşteptată. Nu numai atât, dar căldura însăşi a provocat dificultăţi respiratorii. Starea generală s-a înrăutăţit; a slăbit în greutate, de multe ori a petrecut nopţi fără somn, căci cu cât a stat culcată în pat, cu atât a primit aer mai puţin. Medicul i-a prescris injecţii şi când starea ei era gravă, chiar şi tabletele de cortizon. După acesta doamna W. s-a simţit un pic mai bine, însă având în vedere că i se făcea un tratament simptomatic, dificultăţile respiratorii au reînceput în curând din nou.

Când, o dată s-a simţit iarăşi destul de rău, o nepoată a ei a venit la mine cu rugămintea să mă duc să văd pe mătuşa ei. Am găsit-o pe doamna W. respirând sacadat. I-am examinat piciorul şi am constatat ce era de aşteptat: o mare sensibilitate a tuturor zonelor reflexogene ale organelor mai importante: în mod special ale suprarenalelor (producătoare de cortizon), ale bronhiilor şi ale glandelor limfatice. Masajul efectuat era spre uşurare şi doamna W. şi-a propus de a continua cu masajul în fiecare zi.

De atunci au trecut 2 ani. Doamnei W. îi merge mult mai bine. Câteodată, rar, mai are dificultăţi de respiraţie, dar fără să poată compara cu ceea ce a fost.

Doarme în mod normal în patul ei şi s-a îngrăşat câteva kg. Poate să se îngrijească şi de treburile casei, şi poate chiar să facă excursii mai lungi.

În schimb nu trece aproape nici o zi, să nu se maseze timp de un ceas.

Toate zonele ei reflexogene au ajuns să fie normalizate, cu excepţia suprarenalelor. Este însă sigur că ea va fi complet sănătoasă după ce va fi reuşit să îndepărteze şi de aici toate depunerile.

CAPITOLUL X

ORGANELE DE SIMȚ

1. Ochii

Cei doi globi oculari se găsesc în cavitățile orbitale tapițate cu țesut adipos. Mobilitatea lor în toate direcțiile este asigurată de 6 mușchi, care servesc şi pentru menținerea poziției ochilor. Activitatea acestor mușchi se desfăşoară sincronizat şi simetric în aşa fel încât ambii ochi execută aceleaşi mişcări. Ghidarea mişcărilor se face prin intermediul a 3 perechi de nervi cranieni.

În colțul superi-extern al cavității orbitale se găseşte glanda lacrimară. Aceasta secretă lichidul lacrimal care este întins peste întregul conținut conjunctiv prin mişcarea pleoapelor, trecând prin canalele lacrimale în cavitatea nazală.

Zona reflexogenă a ochilor

Zonele reflexogene se încrucişează: cea a ochiului drept se află la piciorul stâng şi cea a ochiului stâng se află la piciorul drept. Ele se găsesc pe talpă, în zona primelor două falange ale degetelor 2 şi 3 ale picioarelor, precum şi la rădăcina acestor degete (punctul 8 = ochii).

Stări patologice

- Urciorul – o inflamație la nivelul rădăcinii genelor, cu tumefiere.
- Conjunctivită – cu roşeața, usturimea şi mâncărimea ochiului.
- Inflamația sacului lacrimal (frecventă la sugari).
- Strabism – o stare patologică a muşchilor oculari, normală la copilul nou născut, când coordonarea ochilor nu s-a stabilit încă.
- Cataractă – o opacizare a lentilei.
- Glaucom – o creştere a presiunii endooculare aducând atrofia nervului optic şi al retinei.
- Miopia.
- Presbiopia.

Cazuistică

Un domn bătrân de 82 ani, m-a întrebat prin mediatori dacă se poate face ceva contra glaucomului. Bătrânului i s-a arătat deci unde se află zona reflexogenă a ochilor şi i s-a atras atenția de legătura ce poate exista între această boală şi starea rinichilor.

El era pensionar şi dispunea de timp cât vroia, dar mai avea ceea ce s-a arătat pe urmă, şi o perseverență extraordinară, căci a fost capabil să maseze zonele respective timp de 3 ore pe zi.

După 10 zile mi s-a relatat despre starea lui, că se simțea mai bine. Înaintea aplicării masajului el nu a putut distinge dacă semnalul la intersecțiile de străzi este pe roşu sau pe verde. Acum el poate deosebi bine, mi-a spus. La fel, înainte nu mai putea să citească ziarul nici cu lupa, dar acum şi acest lucru a devenit posibil.

Omul se găsea în culmea fericirii. Dar nu fiecare dispune de atâta timp şi are atâta energie. În multe cazuri nici rezultatul nu este vizibil într-un timp atât de scurt. De obicei domneşte regula: "cu cât boala este mai veche, cu atât mai mult timp trebuie folosit pentru masaj".

Cu doi ani în urmă, mi-am petrecut vacanța, împreună cu alte 25 persoane în Iugoslavia, pe bordul unei drăguțe motonave cu vele.

A doua zi seara am fost invitați de echipaj să luăm parte la cină cu căpitanul. Mâncarea a fost excelentă. Numai că vecinei mele de masă i-au curs lacrimile tot timpul; în cursul după

amiezii i-a intrat ceva în ochi, acesta s-a umflat şi lăcrima întruna. Starea ei a mai fost agravată şi de fumul dens din sală. Domnişoara ş-ia procurat un unguent pentru ochi care însă nu i-a ajutat. Mi-a părut rău de ea. Am poftit-o în cabina mea şi am rugat-o să-mi arate picioarele. Zona reflexogenă a ochiului de la piciorul stâng nu a fost dureroasă, însă cu atât mai mult cea de la piciorul drept. Am început masajul cu multă precauţie, apăsând încet, tot mai mult. Masajul a durat timp de 10 minute, inflamaţia ochiului s-a ameliorat văzând cu ochii; tumefierea s-a retras iar lăcrimarea a mai încetat. Cei prezenţi s-au mirat cu toţii; surâsul compătimitor a dispărut de pe faţa lor, cedând locul unui interes deosebit pentru această metodă. Cu un asemenea caz pot fi convinşi şi cei mai sceptici.

Domnul W. purta ochelari de ani de zile. Într-o zi a observat că acuitatea vizuală i s-a înrăutăţit din nou. Medicul oftalmolog i-a prescris nişte ochelari bifocali. Scurt timp după aceasta domnul W. a luat cunoştinţă despre reflexoterapie, pe care a început să o aplice imediat. Toate zonele reflexogene dureroase au fost masate zilnic iar cele ale ochilor, timp de 5 minute.

Cu încetul s-a constatat o ameliorare constând în faptul că ochii au devenit mai puţin sensibili la fum, curent şi efort.

După un an şi jumătate au început să-l jeneze ochelarii bifocali. Oare i s-a ameliorat vederea în urma masajului ? După ce a încercat ochelarii lui mai vechi şi mai slabi, s-a convins că bănuiala lui a fost întemeiată; cu ochelarii vechi putea să citească mai bine decât cu cei noi.

Domnul H. a fost în tratament pentru ochi de un an de zile, suferind de seclerită, care nu s-a ameliorat cu picăturile, unguentele şi tabletele ce i-au fost prescrise. Odată s-a inflamat ochiul drept mai mult, altădată cel stâng, unul dintre ei a fost întotdeauna tumefiat, înroşit şi dureros.

Deoarece, pe semne oftalmologul nu i-a putut ajuta, a renunţat să se mai lase consultat de el şi şi-a căutat remediul în altă parte. Aşa a dat de reflexoterapie. Această metodă l-a entuziasmat şi a început să facă masajul zonelor reflexogene ale ochilor zilnic, timp de 3 minute. Încetul cu încetul starea ochilor s-a ameliorat şi după un timp oarecare domnul H. s-a vindecat ce totul.

După ce şi-a făcut masaj timp de un an şi jumătate s-a dus iarăşi la oftalmolog pentru a fi controlat. Acesta l-a examinat cu meticulozitate, constatând :" foarte bine, totul este în ordine, nu este nevoie să mai reveniţi". Domnul H. a povestit pe urmă medicului prin ce metodă a putut să scape de boala lui. Medicul auzise deja de această metodă. L-a felicitat pe domnul H. pentru rezultatele obţinute şi l-a îndemnat să continue.

Aş putea să mai enumăr multe asemenea succese la bolnavi de ochi. Dacă o aplicaţi cu perseverenţă, metoda reflexoterapiei ar putea să fie şi pentru dumneavoastră un succes.

2. Urechile

Urechea este compusă din trei părţi:

Urechea externă. Este compusă din pavilionul exterior al urechii, care are menirea să capteze undele sonore şi să le conducă spre conductul auditiv extern. În acest conduct se află glanda sebacee.

Urechea mijlocie. Este separată de urechea externă prin timpan. Aici se află cele trei oscioare: ciocanul, nicovala şi scăriţa, care au menirea să transmită undele sonore până la urechea internă.

Urechea internă. În ea se află labirintul, canalele semicirculare, melcul şi nervul auditiv. Este un organ al auzului, precum şi un organ al echilibrului.

Zonele reflexogene ale urechilor

Zonele reflexogene ale urechilor se încrucişează: urechea dreaptă are zona reflexogenă la piciorul stâng şi urechea stângă are zona reflexogenă la piciorul drept. Aceste zone se găsesc

pe talpa picioarelor, în partea inferioară şi laterală ale primelor două falange ale degetelor 4 şi 5 şi la rădăcina acestor degete (punctul 9 = ureche).

Stări patologice

Inflamaţie catarală acută a urechii de mijloc şi a trompei lui Eustache. Când avem guturai se inflamează şi mucoasa trompei lui Eustache; ea se tumefiază împiedicând egalarea presiunii între cavitatea naso-faringiană şi urechea de mijloc. Din această cauză presiunea aerului exterior împinge prin conductul auditiv exterior timpanul, spre interior. Acest lucru provoacă o senzaţie de greutate, pocnituri în urechi şi surzenie.

Masând raţional zonele reflexogene ale urechilor şi ale nasului se poate obţine: o bună irigare sangvină a trompei lui Eustache, iar prin masarea simultană a punctelor limfatice şi o producţie mărită a substanţelor antitoxice menite să combată agenţii patogeni. În acest sens inflamaţia catarală a trompei lui Eustache poate fi combătută în mod eficace.

Otita medie. Într-o bună zi doamna O. m-a chemat la telefon să-mi spună că băiatul ei de 8 ani, are febră mare din ziua precedentă şi stă la pat. Are dureri mari la urechea dreaptă care secretă puroi.

Familia O. se pregătea pentru o călătorie de concediu în străinătate, iar acum acest plan părea să nu se mai poată realiza, din cauza îmbolnăvirii fiului. Am liniştit-o pe doamna O. sfătuindu-o să-i maseze zonele reflexogene de 3-4 ori pe zi timp de 30 minute şi anume: la piciorul stâng pentru urechea dreaptă şi toate punctele limfatice.

Doamna O. mi-a urmat sfatul şi băiatul s-a însănătoşit extraordinar de repede. În orice caz el a fost în stare să plece după trei zile cu restul familiei în călătoria plănuită.

Otita medie, în aparenţă de mult vindecată, lasă urme în zonele reflexogene ce pot fi găsite şi după mulţi ani. Aceasta denotă că există în ureche rămăşiţe patologice, cu toate că urechea nu doare, rămăşiţe care pot provoca mai târziu tulburări.

Am avut ocazia să controlez picioarele unui domn de 48 de ani. Starea lui generală era destul de bună. însă când am apăsat zona reflexogenă a urechilor a tras imediat picioarele. În baza depunerilor pe care le-am pipăit, am bănuit cu o oarecare certitudine că acest domn a suferit de otită medie bilaterală.

Totuşi m-a asigurat că nu a suferit niciodată cu urechile, că ele erau sănătoase. După o săptămână l-am întâlnit din nou. Mi-a povestit că în dimineaţa zilei următoare, după ce i-am apăsat zonele reflexogene ale urechilor, s-a trezit cu perna plină de sânge şi puroi, care a confirmat că la vârsta de 18 ani el a suferit într-adevăr de otită medie bilaterală.

Acufene. Adică vâjâituri în urechi. Cauze posibile ar putea fi :

- Nevrită a nervului auditiv;
- Tulburări ale irigaţiei sangvine;
- Tensiunea sângelui mărită.

Cazuistică

Prima dată doamna L. a simţit cu 20 ani în urmă, când s-a aplecat, o uşoară vâjâială în ureche; scurt timp după ce a revenit în poziţie dreaptă şi vâjâiala a trecut. Ceva mai târziu a remarcat-o ori de câte ori a trebuit să se aplece.

După vreo 6 luni a fost în tratament medical pentru o afecţiune a cefei. Cu această ocazie a spus medicului şi ceea ce a observat referitor la ureche. Medicul însă a evitat să intre în discuţie, spunând: "Sunt informaţii nelalocul lor". Dar după un an de zile vâjâiturile s-au făcut mai pronunţate şi ea şi-a luat îndrăzneala de a relata din nou medicului. Acesta era de părere că e vorba de tulburări nervoase care pot fi tratate cu tablete. Dar fără succes. Starea doamnei L. s-a înrăutăţit mereu, până când vâjâitura se făcea auzită în cursul întregii zile.

Atunci doamna L. s-a consultat cu un specialist ortorino-laringolog. Acesta după ce a examinat-o a ajuns la concluzia că este vorba de o insuficientă irigare a sângelui. Dar prin această constatare el nu a putut să oprească mersul bolii şi acufenele au devenit însoțitoarele permanente ale doamnei L. până ce i-a fost adusă la cunoştință metoda zonelor reflexogene. Când a venit la mine, o singură privire la picioarele ei m-a lămurit: avea picioare foarte late şi în comerț nu existau pentru ea pantofi de damă potriviți. de aceea era nevoită să poarte de decenii pantofi înguşti. Cel mai puțin loc avea întotdeauna degetul cel mic. Acesta era împins spre vecinul lui, ducând acolo o existență precară. Însă zona reflexogenă a urechii se află tocmai aici. Degetul cel mic a fost prea puțin irigat şi ca urmare şi organul care-i corespunde, adică urechea. În scurtă vreme a simțit o ameliorare, iar după un an de zile nu a mai simțit vâjâituri decât în cazul unor mari depresiuni atmosferice.

Surditate. Domnul S. mai în vârstă, se folosea de 12 ani de un aparat auditiv. Dar fiecare ştie că acest lucru aduce servicii şi deservicii.

În convorbirea de la om la om domnul S. a fost mult ajutat de aparatul său, dar într-o încăpere unde vorbeau simultan mai multe persoane, înțelegerea lor era foarte îngreunată.

De aceea domnul S. a considerat "urechea a doua " a lui ca un rău necesar şi ar fi făcut orice să scape de ea. Când un coleg de al lui i-a recomandat reflexoterapia, a vrut imediat să încerce. Îşi masa zonele reflexogene ale urechilor timp de 5 minute pentru fiecare picior şi încetul cu încetul a făcut progrese, aşa că după un an a putut să converseze cu soția sa fără aparat.

2.a. Organul echilibrului

Situare: **(** de la **Urechea internă:** În ea se află labirintul, canalele semicirculare, melcul şi nervul auditiv. Este un organ al auzului, precum şi un organ al echilibrului.)

Zona reflexogenă a organului de echilibru

Tulburările echilibrului afectează într-un procentaj mai mare femeile decât bărbații. Cauza este tot pantofii înguşti.

Zona reflexogenă se află pe partea dorsală a piciorului în imediata vecinătate a degetului mic, ca o prelungire a zonei reflexogene a urechii, pe o fâşie lungă de 1 cm în direcția înapoi (punctul 42 = centrul de echilibru). Se masează la ambele picioare.

Stări patologice

- Amețeală cu ocazia sculării rapide;
- Amețeală la învârtire, sau cu ocazia călătoriei în automobil, rău de maşină ;
- Agorafobie (frica de teren deschis, pe stradă , rău de spații deschise);
- Tensiune sangvină scăzută.

Cazuistică

Tulburările de echilibru au făcut necazuri doamnei M. de multă vreme. Medicamentele nu au ajutat-o. Starea ei s-a înrăutățit încet dar în mod progresiv. Nu mai îndrăznea să iasă pe stradă căci a mai căzut de câteva ori. Plăcerea vieții ei era dansul dar la acesta a renunțat de mult, îi era imposibil să se învârtească.

Când s-a întâmplat că trebuia să ridice un obiect de pe jos, trebuia să facă fel de fel de trucuri, ca să nu fie nevoită să se aplece. Era terorizată de frica de amețeală, căci de multe ori i s-a întâmplat să vadă negru înaintea ochilor.

Deja a renunțat la orice speranță pentru vindecare, a început să dispere. Însă un coleg de serviciu al soțului ei i-a recomandat reflexoterapia, de care auzise multe şi bune. Şi doamna M. a venit la mine. Starea ei generală era foarte precară.

Rinichii, suprarenalele, uterul şi vezica aveau o activitate insuficientă; de aceea corpul ei era plin de toxine. Circulația sângelui era slăbită, capul rău irigat, aparatul digestiv deranjat.

Din cauza pantofilor nepotriviți, urechea internă cu organul ei de echilibru era blocată şi irigată cu sânge tot mai insuficient.

Pentru a schimba această stare de lucruri, trebuia început cu schimbarea pantofilor şi cu dizolvarea depunerilor în zonele reflexogene. Această ultimă sarcină a fost dată soțului care i-a făcut față cu multă sârguință. Tulburările au început să cedeze încetul cu încetul şi astăzi, după ce a trecut 1 an, doamna M. şi-a redobândit sănătatea.

Şi tensiunea arterială a mea a fost timp de 2 ani 90 / 60. De multe ori aveam amețeli, iar când mă aplecam vedeam negru înaintea ochilor. După ce am făcut masaj în zona organului de echilibru, timp de 2 luni, tensiunea arterială s-a urcat la normal, la 120 / 70. De atunci mă simt bine, stările de amețeală țin acum de trecut.

CAPITOLUL XI

ARTICULAȚIILE

1. Articulația umărului

Cele mai multe tulburări ale articulației umărului se ivesc la femei. Tot din cauza pantofilor înguşti. Tulburarea se face simțită de obicei la agățatul rufelor sau în timpul pieptănării: brațelor nu le place să stea în poziție ridicată.

Leziunile articulației umărului nu sunt prea rare şi când zonele reflexogene sunt blocate, ele nu se vindecă normal şi duc cu timpul la artroză. Mai este de remarcat că articulația umărului este la rândul ei zona reflexogenă a articulației şoldului. Aşa că umărul bolnav poate cauza cu timpul, tulburări în articulația şoldului.

Zona reflexogenă a umărului

Zona reflexogenă a umărului drept se află la piciorul drept, iar cea a umărului stâng la piciorul stâng. Locul este din talpa piciorului între al patrulea şi al cincilea os metatarsian, până la articulația degetului mic al piciorului cu răsfrângere spre partea superioară (punctul 10 = umăr).

Cazuistică

Domnul F. avea aproximativ 65 ani şi suferea cu umărul drept. Articulația umărului era blocată de ani de zile, motiv pentru care el abia îşi putea ridica brațul vreo 10 cm. Până acum orice tentativă de tratament a eşuat. Eu însumi m-am speriat când i-am văzut piciorul. Deşi am ținut în mână până acum câteva mii de picioare, dar aşa ceva nu mi-a fost dat să văd. Nu numai degetul mic a fost deplasat de la locul lui şi împins sub degetul 4, dar chiar osul metatarsian 5 s-a aflat sub osul metatarsian 4. Nu-i de mirare că umărul din aceeaşi parte s-a blocat. Domnul F. a recunoscut că obişnuia să poarte pantofi cu vârf ascuțit, cum cerea moda. Asta a fost cauza tulburărilor de care suferea. I-am masat energic zona reflexogenă a umărului timp de 15 minute, iar după aceea i-am spus să-şi ridice brațul. L-a putut ridica cu 30 cm mai sus decât înainte. De fericit ce era m-a îmbrățişat.

Prin ameliorarea spectaculoasă a blocării umărului se poate demonstra şi celor sceptici eficacitatea reflexoterapiei. Dar acum, iată încă un exemplu:

Am fost invitat la o doamnă pe care am ajutat-o prin reflexoterapie. Mai erau prezente alte 12 persoane, toate foarte curioase să afle ce le-aşi putea oferi. Una din ele avea necazuri cu umărul, care era inflamat de vreo 2 luni, împiedicând folosirea normală a brațului. Pentru a demonstra starea ei actuală am rugat-o să-mi arate mobilitatea brațului. După aceea am cerut piciorul ei drept, pe care am început să-l masez. În jurul meu numai priviri ironice. M-am oprit după 15 minute şi am rugat-o pe doamna să-şi ridice brațul: "nu pot…" a vrut să mă contrazică. Dar imediat s-a oprit din vorbă şi privirea cam neîncrezătoare la propria-i mână cu care a făcut mişcarea de rotație completă. Celelalte persoane s-au mirat şi ele. Cu această demonstrație am putut să le conving pe toate.

B. un tânăr fotbalist, nu a crezut în eficacitatea reflexologiei până ce într-o duminică a suferit o ruptură musculară a umărului; şi rămas pe teren a trebuit să fie transportat din stadion. L-am oprit imediat spunând că nu membrul legat trebuie masat niciodată; prin masajul leziunii se agravează şi mai tare. În schimb zona reflexogenă poate fi masată oricând. De aceea eu i-am luat în mână piciorul drept şi am apăsat zona umărului. Rănitul mă ironiza :" nu mă doare, deci teoria dumneavoastră nu e valabilă !" I-am replicat că piciorul drept corespunde umărului drept, care este sănătos, deci înainte de a judeca definitiv trebuie să-mi întindă piciorul stâng. Mi-a întins deci piciorul stâng aşteptându-se la un eşec al meu. Dar abia am atins punctul reflexogen când a emis un țipăt şi mi-a smuls piciorul. L-am rugat să mi-l dea din nou şi am

început să masez foarte încet. După 10 minute a constatat diminuarea tensiunii în umărul lezat, iar după alte 10 minute umărul a încetat să-l mai doară. Cu toate acestea am cerut d-lui B. să-şi facă o radiografie, dar am citit pe faţa lui că el nu socoteşte necesar acest lucru. Totuşi mi-a făcut promisiunea de a face, precum şi de a face masaj până ce umărul va fi vindecat

Aşa a şi făcut şi umărul a revenit într-un timp scurt. După 5 săptămâni a jucat în echipa lui.

2. Articulaţia şoldului

Tulburările articulaţiei şoldului sunt de multe ori o consecinţă a unei vechi leziuni scapulare. De aceea se recomandă tratarea concomitent pentru amândouă articulaţiile.

Zona reflexogenă a şoldului

Zona reflexogenă a şoldului drept se află la piciorul drept, iar zona reflexogenă a şoldului stângă la piciorul stâng. Se află dedesubtul gleznei interne şi respectiv externe. (punctul 38 = articulaţie coxo-femurală). O altă zona reflexogenă a şoldului este centura scapulară din aceeaşi parte (punctul 6 = din planşa "Zone reflexogene reciproce")

Cazuistică

Domnul R. a simţit primele semne ale şoldului când a făcut gimnastică. Ele au dispărut însă şi domnul R. a crezut că totul va fi în ordine. Nu a fost aşa, căci durerile au reapărut cu ocazia unor eforturi mai mari. S-a ajuns până acolo, că durerile l-au silit să întrerupă perioada de bas-bol, după cel de al 2-lea joc. S-a hotărât să ceară sfatul unui medic. Medicul lui de casă l-a trimis la clinica ortopedică. Aici s-a făcut un examen temeinic. Radiografia arăta o umbră la nivelul capului umărului şi s-a bănuit că este vorba de uzură. S-a încercat obţinerea unei ameliorări prin gimnastică, împachetări cu nămol, duşuri subacvatice; timp de ½ an domnul R. s-a dus de două ori pe săptămână la spital. Totuşi degeaba; nu s-a instituit nici o ameliorare.

Atunci medicul ortoped l-a sfătuit în felul următor: "…singura terapie încă posibilă ar fi operaţia" . Însă fiindcă domnul R. nu a ajuns la 60 ani, nu i se poate pune o articulaţie artificială. De aceea trebuie făcută o operaţie preliminară în care capul articular al femurului va trebui torsionat, iar abia după câţiva ani se va putea pune o articulaţie artificială. Expectativa nu e recomandabilă, dat fiind pericolul unei anchiloze; domnul R. a consimţit şi s-a ajuns la fixarea termenului de operaţie.

În acest timp d-lui R. i-a fost adusă la cunoştinţă metoda reflexogenă. Când veni prima dată la mine a şchiopătat de-a binelea. Suferea de dureri continue ale articulaţiei şoldului, care iradiau până jos în genunchi şi gambă. Şi reacţia zonei reflexogene a şoldului era puternică. Dar pe mine m-a interesat şi cauza acestor tulburări atât de grave. De aceea i-am examinat piciorul în întregime, şi am putut constata o funcţie slăbită a rinichilor, a suprarenalelor, a ureterului şi a vezicii urinare (adică eliminarea toxinelor nu funcţiona bine), a stomacului, a duodenului, a ficatului şi a vezicii biliare (eliminarea defectuoasă a toxinelor şi tulburarea anabolismului), a cefei şi a coloanei lombare (inervarea deficientă). Domnul R. a confirmat că a suferit în trecut şi cu coloana lombară. Din cauza unei ciupiri a nervului în partea lui radiculară s-a produs o deficienţă de inervare a articulaţiei şoldului, iar cu timpul deformarea articulaţiei. Termenul de operaţie era fixat abia peste 5 luni, aşa că ne-a rămas timp suficient, de care ne puteam folosi. Domnul R. s-a masat singur în fiecare zi câte ½ ore, iar de două ori pe săptămână l-am masat eu, timp de 60 minute.

După un timp relativ scurt, durerile au început să cedeze. În timpul zilei chiar nu a mai simţit dureri. De operaţie nici să nu mai audă. După 6 luni a uitat că a şchiopătat vreodată, blocările şi durerile şoldului au dispărut.

Dacă îl întâlniţi pe domnul R. astăzi, nu veţi crede că acest bărbat vioi şi plin de elan, cu nu prea mult timp înainte, abia a putut să meargă.

3. Genunchii

Leziunile genunchilor sunt destul de frecvente. Să le tratați cu grijă, pentru că ele, netratate, provoacă mai târziu o artroză.

Zona reflexogenă a genunchilor

Zona reflexogenă a genunchiului drept se găseşte la piciorul drept, iar a genunchiului stâng la piciorul stâng. Se află în partea exterioară a piciorului, sub glezna externă, aici se găseşte o adâncitură semicirculară, de multe ori plină de depuneri (punctul 35 =genunchi).

O altă zona reflexogenă a genunchiului este şi cotul din aceeaşi parte (vezi pct. 4 din planşa "Zone reflexogene reciproce").

Caz de leziune a genunchiului

Doamna S. locuia la țară. Într-o zi s-a dus în oraş pentru cumpărături. La o trecere de pietoni a fost lovită de o maşină şi transportată la spital. Genunchiul stâng a fost zdrobit, avea contuzii.

Tratamentul din spital nu prea a folosit doamnei S. căci după 3 săptămâni încă nu a fost vindecată. I-am făcut o vizită şi am sfătuit-o să-şi maseze zona reflexogenă - în cazul de față cotul – pentru a obține o mai bună irigare sangvină, condiția prealabilă a vindecării. Totuşi am observat numaidecât că doamna S. nu a dat atenția cuvenită spuselor mele şi că nu era dispusă să aplice masajul. Cine nu-ți primeşte sfatul, pe acela n-ai cum să-l ajuți! După 6 săptămâni doamna S. a putut părăsi spitalul şi a plecat 2 săptămâni la sanatoriu balnear. Am aflat de la soțul ei că acolo nu-i mergea bine. S-a întors acasă înainte de termen. Atunci i-am vorbit din nou şi i-am arătat locul exact al zonei reflexogene : sus la cot şi jos la picior. Acuma în sfârşit a fost dispusă să facă ceva. Ambele zone au fost zilnic masate şi doamna S. a putut să meargă normal după 3 săptămâni.

Alt caz

Doamna N., o doamnă de 75 ani, era curioasă să ştie dacă reflexologia i-ar putea ajuta şi ei, căci era suferindă de artrită şi de artroză a genunchilor. I-am demonstrat că se poate obține o ameliorare, căci după 10 minute de masaj al zonei reflexogene drepte, genunchiul drept a încetat s-o mai doară. Nici nu a vrut să creadă! De aceea am făcut-o să urce scările până la ultimul etaj, pentru ca să poată judeca mai bine diferența care a intervenit în starea ei.

Când s-a reîntors mi-a confirmat " De 10 ani nu am mai putut să execut acest lucru, cu atâta uşurință !" Dar ce se va întâmpla cu genunchiul stâng? Nu vreți să-l puneți la punct şi pe acesta?" I-am masat deci zona reflexogenă din această parte, cu acelaşi rezultat, dar i-am atras atenția că va mai trebui să maseze şi zonele reflexogene ale glandelor suprarenale, ale rinichilor, ale ureterului şi ale vezicii, pentru a obține o vindecare durabilă.

4. Membre şi părțile corpului care îşi sunt zone reflexogene în mod reciproc

Când este cazul să le masăm pe acestea ?

Imediat după accidente recente sau operație. Irigarea sangvină mărită garantează o vindecare optimă a leziunilor în timpul cel mai scurt posibil.

În caz de accidente unde leziunile nu se vindecă sau în caz de plăgi care puroiază, zona reflexogenă nu este în ordine. De obicei ea este blocată de formațiuni cicatriciale şi depuneri care sunt rămăşițe ale unui accident anterior.

La persoanele ale căror leziuni rămân dureroase la schimbarea vremii. Şi aici se poate ajuta printr-o mai bună irigare a zonei reflexogene.

În caz de învârtoşiri ale centurii pelviene sau scapulare în caz de dificultate de a sta în poziție şezând.

Toate zonele arătate în planşa "Zone reflexogene reciproce" sunt de găsit în aceeaşi parte a corpului. Numai cele referitoare la cap se încrucişează ! Planşa arată cu exactitate ce anume zone corespund în mod reciproc.

- Mâna este zona reflexogenă a labei piciorului şi invers.
- La fel, este cazul cu degetele picioarelor şi ale mâinilor: degetul mare al mâinii interacţionează cu degetul mare al piciorului, la fel degetul arătător cu degetul II al piciorului, degetul de mijloc cu degetul III, inelarul cu degetul IV, degetul mic de la mână cu de la picior.
- Articulaţia mâinii interacţionează cu articulaţia gleznei.
- Antebraţul interacţionează cu gamba, radiusul interacţionează cu osul peroneu, cubitusul interacţionează cu tibia, tendoanele din braţ interacţionează cu cele din gambă.
- Cotul interacţionează cu genunchiul.
- Articulaţia umărului interacţionează cu articulaţia şoldului.
- Ceafa este zona reflexogenă pentru osul sacru şi invers.
- Centura scapulară interacţionează cu centura pelviană.

Cazuistică

Inflamaţia degetului mijlociu

Într-o noapte d-na L. s-a trezit cu o durere pulsatilă şi inflamaţia degetului de mijloc. Ştia imediat despre ce este vorba, căci acest lucru s-a întâmplat a treia oară într-un an. În ocaziile trecute ea şi-a tratat inflamaţia cu băi şi comprese. În răstimp însă a auzit de reflexoterapie. Şi-a adus aminte de zona reflexogenă; s-a aşezat la marginea patului şi a început a masa degetul III de la picior care era foarte dureros. După 5 minute durerea a trecut şi în alte 2 zile în care zona respectivă a fost masată, inflamaţia degetului s-a vindecat.

Entorsă a mâinii. Fractura articulaţiei pulsului la ambele mâini

S., o fată de 12 ani, a căzut cu bicicleta şi şi-a fracturat articulaţiile pulsului la ambele glezne. Mama ei i-a aplicat imediat un masaj la ambele glezne. În consecinţă după câteva zile S. nu a mai avut dureri. După 4 săptămâni i s-a îndepărtat aparatul gipsat. Părţile fracturate s-au sudat perfect şi S. nu a mai avut dificultăţi la ridicarea mâinilor. Acest lucru nu se întâmplă totdeauna. De multe ori formarea calusului nu se face cum trebuie, nu se sudează sau rămân limitări ale mişcării.

Sinovite

Într-o staţiune de iarnă am cunoscut o doamnă care avea antebraţul pus în gips. Stând de vorbă am aflat din ce motiv trebuia să poarte aparatul gipsat la antebraţ şi puls. De luni de zile suferea de o sinovită pentru care s-a lăsat tratată deja la 4 specialişti. Dar băile, împachetările cu nămol şi injecţiile nu au dat nici un rezultat, aşa că s-a hotărât imobilizarea antebraţului. Dar acesta a continuat să doară. I-am vorbit despre masajul zonelor reflexogene şi m-a ascultat cu neîncredere. De aceea m-am hotărât să-i fac o demonstraţie şi i-am cerut piciorul aceleiaşi părţi. Zona reflexogenă a reacţionat cu durere din cauza multiplelor depuneri. Blocajul a fost provocat în parte de bocancii moderni de schi închişi până sus cu nişte catarame. În consecinţă zona a stat tot timpul sub presiune şi nu şi-a mai putut îndeplini misiunea. Antebraţul a suferit din lipsă de irigaţie şi sinovita nu se putea vindeca.

Timp de 20 minute am masat gamba doamnei. După aceea i-am tăiat gipsul jos şi am îndemnat-o să mişte antebraţul şi mâna. Mi-a urmat sfatul cu neîncredere, dar deodată a început să strălucească de bucurie: "Nu mă mai doare de fel ! Ia uitaţi-vă cum îl pot mişca!" Soţul a urmărit tot procesul cu mare interes şi în săptămânile ce au urmat a continuat el s-o maseze zilnic timp de 10 minute. Rezultatul: articulaţia pulsului şi antebraţul au continuat să rămână fără durere.

CAPITOLUL XII

DE CA FACTORI TREBUIE SĂ MAI ȚINEM CONT

1. Alimentația

ATENȚIE ! la acest capitol, în care se precizează câteva păreri depăşite.

Vasta experiență a practicii ne-a arătat, că nu este suficientă masarea zonelor reflexogene ale metabolismului, ci este de aceeaşi importanță corectarea greşelilor în alimentație.

Există foarte multe teorii despre felul cum trebuie să ne alimentăm, chiar câți pomi sunt în pădure. Eu însă m-am ghidat după faptul că zonele reflexogene reacționează la orice influență tulburătoare, ele mi-au arătat că responsabile pentru tulburări ale tractului intestinal şi totodată **pentru lipsă de substanțe anabolice** sunt în primul rând următoarele alimente:

1. **Cafea cu lapte**, cafea cu frişcă, deci toate amestecurile cafelei cu produse lactate.
2. **Ceai chinezesc** cu lapte, ceai cu frişcă.
3. **Laptele.**
4. **Fructe crude,** pere, mere, prune, caise, piersici, precum şi sucuri de fructe.
5. Citrice: **lămâi, portocale, mandarine, grepfrut şi sucurile lor.**

DE EVITAT:

Vinul alb, toate soiurile de țuică şi băuturi alcoolice distilate. Ceaiul instantaneu, ceaiurile din coji de fructe.

Pâinea integrală, toate soiurile de pâine compactă.

Se recomandă precauție la:

Foitaj
Băuturi cola
Ciocolată
Supă de carne şi de oase
Organe interne
Ceapă şi usturoi în stare crudă.

1. Cafea cu lapte, ceai cu frişcă

Stomacul nostru nu poate digera amestecurile cafelei şi ale ceaiului chinezesc cu lapte, frişcă ş.a.m.d. De ce, nu ştiu. Dar am putut constata în multe cazuri, că atunci când tulburări ale aparatului digestiv, ale ficatului sau colecistului, ba chiar şi tulburări la nivelul genunchiului (vezi capitolul despre lipsa de substanțe anabolice) nu puteau fi remediate, era în joc consumul cafelei cu lapte sau al ceaiului cu frişcă.

Să le evitați total şi să consumați ceaiuri din ierburi. Vă veți simți mai bine şi nu veți mai avea senzația de plinătate şi de balonare după micul dejun. Şi să mai țineți cont că ați putea avea tulburări stomacale şi ale duodenului chiar dacă până acuma nu v-ați dat seama de ele. Stomacul dumneavoastră a încetat să mai protesteze împotriva alimentației greşite. Faceți-i pe plac şi încercați să renunțați un timp de o lună sau două la cafeaua cu lapte şi veți vedea după acest răstimp că: 1 - n-o să vă mai placă şi 2 - nici stomacul dumneavoastră nu o va mai suporta.

Nu vă interzic orice consum de cafea, vă permit numai: **consumul unei cești de cafea naturală după prânz.** Căci după ce ați luat prânzul, omul este obosit şi vlăguit şi îi face bine să se stimuleze cu ajutorul unei cafele. Cafeaua neagră provoacă o dilatare a vaselor periferice şi prin urmare o mai bună irigare sangvină. Omul se simte refăcut. Iubitorul de ceai va putea lua, în locul unei cafele naturale, o ceaşcă de ceai chinezesc natural.

Ce ne oferă cafeaua fără cofeină

Pentru a obține acest soi de cafea ea este prăjită până ce o mare parte a cofeinei se elimină din ea. Dar prin prăjirea prelungită se formează produse ale arderii, adică produse de gudron foarte nocive organismului.

2. Laptele

Parcă aud cum mă întrebați: Se poate, doar laptele este un aliment de valoare integrală! Aveți dreptate, numai că trebuie să ținești cont, că orice aliment trebuie bine însalivat ca să devină digerabil. Prin aceasta am ajuns la greşeala principală, numărul 1, adică la **digerarea greşită a alimentelor**. **Sugarul nu bea, ci mănâncă laptele**, adică el adaugă o cantitate mare de salivă laptelui pe care îl suge din mamelă sau din sticlă. Prin aceasta laptele este preparat în gură şi ajunge doar în proporţii mici în stomac. Problemele încep atunci când copilul este înțărcat şi trebuie să-şi bea porția de lapte din ceaşcă. Mamele de astăzi sunt mândre dacă copilul lor poate să bea lapte din ceaşcă cât mai devreme posibil.

Mândrie deşartă, deoarece nu se mai face procesul necesar de însalivare, dacă laptele este înghițit cu înghițituri mari. Stomacul este confruntat cu o mare cantitate de lapte nepregătit şi nu este capabil să recupereze ceea ce ar fi trebuit să se facă în gură. Laptele stagnează, stomacul îl prepară cum poate mai bine şi îl trimite apoi în duoden, care la rândul lui nici nu-l poate transforma cum ar trebui.

Este interesant că cele mai grave tulburări gastro-intestinale (balonări, dureri de burtă) le-am văzut la copii ce beau mult lapte.

Cât de des sunt copiii obligați să-şi bea porția de lapte! "Dacă nu-ți bei laptele, nu te duci la şcoală". Şi la ora 9 acest copil stă în banca şcolii obosit şi fără putere de concentrare. De ce? Laptele îngreunează stomacul copilului şi toți cunoaştem proverbul: "Cu burta plină (sau stomacul îngreunat) nu se poate învăța.

A doua greşeală: laptele ar trebui consumat în stare crudă. Prin fierbere, pasteurizare sau chiar uperizare, i se distrug componentele valoroase. Pentru o digerare bună a laptelui sunt necesare tocmai acele enzime ce se distrug prin aceste procese. Transformările făcute în scopul conservării laptelui dăunează sănătății noastre.

În Scoția s-a făcut o experiență cu viței: 8 viței au fost hrăniți în mod normal cu lapte crud, iar alți 8 cu lapte pasteurizat. Vițeii din lotul hrăniți cu lapte crud s-au dezvoltat excepțional de bine, cei din grupul hrăniți cu lapte pasteurizat au prezentat tulburări de creştere şi după 6 săptămâni şase din ei au murit, iar ceilalți doi au putut fi salvați prin hrănire cu lapte crud, normal.

Produse lactate (caşcaval, unt, brânză, smântână, iaurt) sunt permise, deoarece ele se mănâncă, adică se mestecă şi se însalivează în gură şi de aceea nu îngreunează stomacul.

3. Fructele proaspete

Fructele crude ce se vând în zilele noastre în comerț sunt necoapte în proporție de 90%. Cu siguranță a-ți mâncat şi dumneavoastră, în copilărie mere necoapte, ceea ce a atras după sine, ca o pedeapsă meritată, dureri de burtă, de care nu ați avut voie să vă văitați acasă. pentru că ați fi auzit numaidecât: "ştii doar că ne e voie să mănânci fructe necoapte!" Dar ce se întâmplă astăzi?

Fructele astăzi sunt culese în stare necoaptă, se depozitează (unde primesc culoare datorită unui proces de putrefacție), iar pe urmă coapte ajung în comerț. Dar ele rămân tot atât de crude cum au fost când au fost culese.

a)Coacerea adevărată a fructelor se face numai pe pom !

b)Fructele proaspete conțin **multă aciditate**. Un stomac sănătos nu poate digera mai mult decât cel mult un singur fruct pe zi. Socotim stomacul a fi sănătos, când zona reflexogenă a lui este liberă, adică nu are depuneri.

c)Trebuie ţinut cont de numeroasele **substanţe chimice** cu care fructele se stropesc. Ele sunt stropite de la înflorire până la culesul fructelor, de vreo 18-25 ori. Şi este sigur că aceste otrăvuri trec şi dincolo de coajă.

Astăzi se produc fructe mari şi nepătate, dar gustul lor este fad şi neîmbietor. Unde este aroma fructelor de altă dată ?

Fructele fierte, compoturi şi conserve sunt permise. Deci factorii a) şi c) rămân valabili şi în acest caz, dar cade punctul b). fructele fierte conţin numai 10 % aciditǎţi originale şi sunt deci digerabile de un stomac sănătos.

Boabele (de fragi, zmeură etc.) au reacţie alcalină, se culeg în stare coaptă şi trebuie văzute pozitiv.

Bananele se culeg în stare crudă ca şi celelalte fructe. Totuşi ele conţin doar puţină aciditate şi de aceea nu au acţiunea nocivă a celorlalte fructe. Ele constipă.

4. Citricele

Ceea ce este valabil pentru fructele necoapte este valabil într-o măsură şi mai mare pentru citrice.

Ele sunt necoapte, se culeg când sunt încă verzi, se împachetează în lăzi şi se exportă. Se coc doar în timpul transportului, adică primesc culoarea normală (oranj, sau galben), datorită unui proces de putrefacţie.

Procesul de coacere normal se face însă numai în pom; transformarea provitaminei în vitamina C se face doar în ultimele zile ale coacerii. Fructele verzi culese ca atare conţin doar acid ascorbic, treapta premergătoare a vitaminei C, care nu este folositoare organismului în această formă. **Este o greşeală a se crede că nevoia de vitamina C a organismului poate fi acoperită prin consumul citricelor**. Dacă veţi renunţa la aceste fructe, semn al prosperităţii, nu vă veţi lipsi de vreo hrană valoroasă, din contra, veţi face un serviciu stomacului şi intestinelor dumneavoastră., care vor avea de luptat cu mai puţină aciditate.

De unde să luăm vitamina C, care ne este necesară ? Răspunsul este simplu: din alimente de unde le-am luat şi până acum: cartofi, zarzavaturi (crude, pe cât posibil), salată, pătrunjel, fructe boabe.

Sistemul nostru digestiv adeseori nu mai reacţionează normal, deoarece a trebuit să se adapteze, ani lungi de-a rândul, la un fel de alimentaţie necorespunzătoare. nu aşa este cazul la sugar. **Sugarul face diaree pe neaşteptate şi vina este de multe ori a mamei, care a mâncat prea multe fructe sau suc de fructe.**

Acest lucru a produs o schimbare în compoziţia laptelui de mamă, iar sistemul digestiv sensibil al noului născut a reacţionat în mod just; mâncare neutilizabilă, afară cu ea !

5. Vinul alb

La vinul roşu boabele de struguri sunt folosite în întregime, pe când vinul alb este obţinut numai din suc. Prin această metodă se pierd substanţe folositoare care sunt conţinute în vinul roşu. Nu este oare interesant de constatat că, consumul de vin alb produce mereu o reactivare a reumatismului şi a gutei ?

6. Ceai instantaneu

În amestecul ce formează ceaiul solubil există substanţe ce nu pot fi suportate de mulţi oameni.

7. Ceai din coajă de fructe

Un asemenea ceai obţinut din deşeuri de coji de mere, portocale sau lămâi, stropite cu chimicale, nu poate avea, în mod logic decât o acţiune negativă asupra sănătăţii noastre.

Acest lucru nu este valabil pentru fructele nestropite cultivate biologic. În Elveţia, unde locuieşte autoarea, practic toate fructele sunt stropite, astfel şi acolo afirmaţia de mai sus poate fi justificată.

8. Produse din făină integrală

Sunt laxative. Ele sunt greu digerabile şi nu pot fi asimilate de sistemul gastro-intestinal. Substanţele valoroase din punctul de vedere teoretic devin balasturi, pe care intestinul vrea să le elimine cât de repede. Scaunele merg bine.

Dar se pot produce şi dureri abdominale. Cunosc o femeie care, după un răstimp de 5 ore după consumul se pâine integrală, a primit în mod regulat dureri de cap.

Acesta este un punct de vedere depăşit. Teoria alimentară modernă a substanţelor vitale a arătat că tocmai produsele cerealiere integrale sunt acelea care conţin toate substanţele active necesare întreţinerii.

9. Foitajele

Sunt grase şi provoacă multora tulburări.

10. Supa de carne fiartă

Conţine mult acid uric. Majoritatea oamenilor au rinichi cu funcţionalitate slabă, ce abia poate elimina cantitatea de acid uric conţinut în mod normal în sânge; este deci lipsit de sens, ca rinichii să fie şi mai mult încărcaţi.

Cu o farfurie de supă de carne se poate provoca un acces de reumatism, gută sau artrită.

11. Măruntaie

Adică ficat, rinichi, intestine. Atenţie ficatul şi rinichii sunt organe de excreţie şi conţin printre altele foarte mult acid uric.

12. Băuturi cola şi ciocolată

Aparţin ca şi cafeaua şi ceaiul chinezesc alimentelor excitante. La descompunerea lor se produce teobromina, treaptă premergătoare a acidului uric.

13. Ceapa crudă, usturoiul

Acestea conţin substanţe usturătoare care pot ataca mucoasa gastrică. De aceea este bine ca ele să se folosească pentru a da gust mâncării în formă de pulbere. De altfel este păcat ca la o salată să se adauge atâta ceapă, ca gustul frunzelor respective să nu se mai facă simţit.

Produsele recomandabile, pozitive

a) La micul dejun

Băutură, orice fel de ceai de plante (tei, mentă, melisa, creţişoară etc.). atenţie ceaiul să nu fiarbă prea mult.

Pâine semialbă, să nu fie proaspătă, eventual pâine prăjită, nu se folosesc cornuri sau chifle.

Pe pâine: unt, eventual margarină.

Adausuri: miere veritabilă, dulceaţă, caşcaval uşor fermentat, brânză topită, brânză moale, brânză de vaci.

Nu se recomandă musli (musli este o specialitate elveţiană ce se prepară din fructe, nuci miere, fulgi de ovăz, lapte sau smântână, frişcă, lapte acru) la micul dejun.

b) La prânz

Meniul complet este fără supe sau ciorbe, care nu fac altceva, decât să umple stomacul.

Cartofi: de 2-3 ori pe săptămână (atenţie: la diferite preparate care trebuie bine însalivate).

Orez: 1 – 2 ori pe săptămână.

Paste făinoase: 1 – 2 ori pe săptămână.

Legume aburite, după suportabilitate. Atenţie la varză!

Salate: dacă avem legume nu servim salată, ca variantă un soi de salată cu un soi de legume.

Carne: puţină, la grătar, fiartă sau slab friptă.

Ca desert : creme sau compoturi, cozonac, cafea naturală, cu sau fără zahăr.

Băuturi: apă minerală, vin roşu (se va însaliva bine), vinul ar trebui amestecat eventual şpriţ, ceaiuri, siropuri.

Somnul: După luarea mesei este negativ, deoarece împiedică activitatea normală a stomacului.

A sta culcat este recomandabil pentru relaxarea coloanei vertebrale.

c) Cina

Se consumă neapărat 3-4 ore înainte de culcare.

Băutură: ceai de plante.

Pâine: semialbă sau prăjită.

Adausuri: ca la micul dejun, eventual ceva salam.

Salată sau compot.

1 iaurt sau iaurt de fructe. Se va amesteca bine cu salivă. Să luaţi şi o bucată de pâine odată cu el.

Ţineţi cont:

- N**u mâncaţi nimic între mesele principale**. Lăsaţi ca stomacul să se odihnească, dacă vă este sete sau foame puteţi bea ceva ceai de plante sau apă minerală, eventual consumaţi o tabletă de glucoză.
- Nu este bine să obligăm copiii sau adulţii să mănânce ceva ce nu le place, dacă nu vrem să tulburăm procesul de digestie.
- Salata şi legumele trebuie totdeauna pregătite proaspăt. Nu se admite ca legumele să fie reîncălzite.
- La fript să nu se folosească unt sau untură, ci numai ulei. Untul poate fi doar puţin încălzit şi serveşte pentru a da gust.

Mi-aduc aminte în mod special de un om care avea 666 mg% colesterol în sânge, cântărea peste 110 kg şi se abţinea de orice consum de zahăr pentru a putea slăbi. I-am atras atenţia asupra legăturii între zahăr şi colesterol şi i-am arătat masajul zonelor reflexe. De atunci el a început să bea din nou ceai cu zahăr şi şi-a normalizat zonele reflexogene. După 4 luni colesterolul s-a redus la o valoare de 472 mg% (valoarea normală 180-280 mg%).

Prea mult zahăr consumă acele persoane care trebuie să adauge sucului acru de fructe 2-3 linguriţe de zahăr pentru a-l putea bea. Sau dacă bea pe zi 1 litru de apă minerală îndulcită care poate să conţină până la 30 cuburi de zahăr (cca. 90g) la litru.

Interesant, în legătură cu zahărul este următorul lucru: este ştiut că oamenii care nu mănâncă de loc zahăr, de cele mai multe ori prezintă un conţinut ridicat de colesterină în sânge. La arderea colesterinei – grăsimea din sânge – zahărul are aceeaşi funcţie în organism ca şi oxigenul în sobă la arderea lemnului şi cărbunelui.

NOTĂ: La asemenea probleme trebuie distins foarte bine între zahărul natural şi zahărul rafinat. Omul poate trăi foarte bine fără nici un fel de zahăr rafinat, ceea ce nu înseamnă că organismul nu primeşte de loc zahăr, zahăr care provine din diferite alimente.

2. Încălţămintea

Deşi un picior sănătos îşi menţine întotdeauna aceeaşi formă, totuşi moda ne obligă de multe ori să purtăm încălţăminte neraţională sau greşit croită. Drept consecinţă se produc bătături, degete în formă de ciocan, picior deformat scurtat, picioare reci şi deranjamente ale zonelor reflexogene.

O încălţăminte croită anatomic trebuie să fie mai îngustă la călcâi şi mai lată în faţă. Insă creatorii modei ne-au impus ani la rândul pantofi cu vârf ascuţit. Această formă de pantofi a produs deranjamente la anumite zone reflexogene ca:

- Nas;
- Tâmple (migrene);
- Ceafă;
- Sinusurile frontale;
- Ochi;
- Urechi;
- Umeri;
- Simţul echilibrului;
- Torace (chisturi);
- Ductul limfatic toracic;
- Plămâni;
- Bronhii.

Se înţelege că deranjamentul nu se opreşte doar la zona reflexogenă ci afectează şi organul corespunzător care va fi prost irigat cu sânge şi se îmbolnăveşte: se iscă dureri şi tulburări în funcţionalitatea lui.

O încălţăminte justă trebuie să fie după forma piciorului. tocurile înalte trebuie evitate. Încălţăminte trebuie făcută din piele şi nu din material sintetic. Piciorul trebuie să respire. Pantofii cu talpa de lemn au efect negativ pentru că nu permit derularea piciorului. Acesta trebuie să facă un efort continuu pentru a nu pierde papucii, ceea ce produce degete în formă de ciocan. Asemenea pantofi mai produc şi o îngroşare a pielii, crăpături şi ragade.

Suporturile pentru picior plat sunt un fel de cârje. Dacă ajungem să sprijinim bolta piciorului, producem o slăbire a musculaturii piciorului, care este scutit de activitate, ea se atrofiază; muşchii, inclusiv muşchii piciorului au nevoie de antrenament pentru a-şi menţine funcţionalitatea. De aceea piciorul plat, piciorul nearcuit sau piciorul lărgit nu pot fi vindecate cu ajutorul suportului, ci numai prin păşire pe teren pietros şi accidentat, sau prin călcare pe placa “TREMA”.

3. Radiaţii telurice, vâne subterane de apă

E lucru constatat că există cursuri subterane de apă freatică. Aşa de exemplu, apa freatică din valea Limaat nu provine din fluviul respectiv, ci din Reuss. În fiecare apă există diferite substanţe, urme de substanţe minerale, ca de exemplu potasiu, calciu, magneziu, fosfor, iod ş.a.m.d. Aceste substanţe se încarcă cu radiaţii cauzate de erupţii din adâncul pământului, radiaţii ce mai târziu se descarcă.

NOTA. Asupra acestor fenomene nu există încă o explicaţie unanim acceptată. Sunt o sumedenie de ipoteze.

Dacă faceţi parte din acel 70% al oamenilor care îşi au patul deasupra unei vâne de apă, atunci petreceţi în timpul nopţii 6-8 ore sub influenţa acestor radiaţii care, din păcate, sunt dăunătoare pentru toţi oamenii.

Care este efectul radiaţiilor ?

- Deranjarea plexului solar, adică a sistemului nervos vegetativ.
- Somn neliniştit. Un nou născut care în clinică a dormit cuminte toată noaptea, când a ajuns acasă a plâns o jumătate de noapte. După ce părinţii nu au avut noaptea odihnă nici după o săptămână, tatăl copilului înfuriat a împins pătucul în bucătărie. Acolo copilul a adormit imediat şi a dormit toată noaptea, pentru că bucătăria nu era sub influenţa unor vâne de apă, ceea ce a putut fi constatat după câţiva ani.
- Dimineaţa nu sunteţi odihnit, deşi aţi dormit toată noaptea.

- Dureri de spate, de cap şi ale membrelor care cedează şi dispar după ce v-aţi sculat.
- Favorizează cancerul. Mulţi de care nu se ştie că au murit de cancer, au avut patul în zona de radiaţii telurice. Chiar cu tatăl meu s-a întâmplat aşa ceva. După ce a murit am făcut schimbări în locuinţă şi patul meu venea tocmai în locul patului lui. de atunci nu am mai putut dormi bine până ce radiaţia a fost ecranată.

Cum se comportă fiinţele în natură ?

În mod diferit. Cele mai multe animale evită radiaţiile: câinii, vacile, caii etc. Deseori se întâmplă însă, că ele trebuie să rămână în boxele lor, în locuri pe care altfel le-ar fi evitat, iar stăpânul lor se miră de ce animalele nu se dezvoltă. Altfel se comportă pisicile; ele preferă radiaţiile. Dacă pisica dumneavoastră doarme de preferinţă pe patul dumneavoastră, atunci n-o face dintr-o simpatie specială, ci pentru că patul dumneavoastră se află cu mare probabilitate deasupra unei vâne de apă.

Şi roiurile de ţânţari zboară cu predilecţie deasupra vânelor de apă. La fel şi muşuroaiele furnicilor sunt clădite deasupra radiaţiilor telurice.

Pomii nu se dezvoltă bine deasupra vânelor de apă. Trunchiul lor creşte întortochiat şi în poziţie oblică.

Cum acţionează câmpul de radiaţii al unei vâne de apă ?

- Acţiunea în lărgime depinde de lărgimea vânei.
- Acţiunea pe verticală trece prin toate etajele unei case. Dacă s-a constatat prezenţa ei la parter, atunci ea este prezentă, în linie verticală şi la ultimul etaj.
- Încrucişări de apă: dacă sub patul dumneavoastră se află asemenea încrucişări de vâne de apă, radiaţiile vor avea o intensitate deosebită.

Cum se poate constata prezenţa radiaţiilor ?

Din păcate prezenţa radiaţiilor nu poate fi constatată deocamdată cu metode ştiinţifice, deoarece existenţa lor pare pentru mulţi o absurditate.

Ele pot fi constatate cu ajutorul baghetei sau a pendulei. Atenţie la şarlatanii, care vă vând aparate scumpe, ce de multe ori nu produc efectul dorit şi după un scurt timp nu mai funcţionează.

Cum ne putem apăra de radiaţii ?

Soluţia cea mai bună ar fi desigur de a muta patul. Totuşi de multe ori acest lucru nu este posibil. Şi atunci nu avem altă posibilitate decât de a ne proteja de ele.

Pe piaţă se vând aparate foarte scumpe. Însă instalaţia cea mai ieftină şi totuşi cea mai bună pe care am putut până acum s-o construiesc, este o vănuţă din plastic cu oglindă (ce se vinde în comerţ ca vănuţă pentru păsări de cameră). Două asemenea vănuţe (dacă radiaţia e puternică chiar mai multe), se aşează sub pat la mijloc, pe podea, cu oglinda în jos.

Vănuţele nu au nevoie de nici o îngrijire, ele sunt după 10 ani tot atât de eficace ca în prima zi !

4. Gândirea pozitivă

Deşi s-au scris deja multe cărţi despre această temă, totuşi mă simt îndemnat să amintesc câteva cuvinte de importanţa unei **armonii între spirit, suflet şi trup**. Numai atunci se poate spune că omul este sănătos, dacă aceste trei valori se află într-o deplină armonie.

Spiritul

Este originea a tot ce se întâmplă în viaţa noastră. Orice operă a noastră, pentru a avea succes, trebuie să-şi aibă originea în spirit. Imaginea spirituală trebuie să fie curată şi logică.

Iată un exemplu : un arhitect vrea să clădească o casă. Ochiul lui spiritual o vede deja în toate detaliile. El pune imaginea spirituală pe hârtie, şi în concordanţă cu acest plan lipsit de erori, meseriaşii sunt în stare să execute clădirea.

Dacă n-ar exista un plan just, adică imaginea spirituală ar fi neclară, catastrofa s-ar produce curând. Meseriaşii ar lucra de capul lor, iar rezultatul ni l-am imagina uşor.

Tot aşa se întâmplă şi în organismul uman. Să presupunem că sunt bolnav: pentru moment am voința fermă de a mă însănătoşi. Tehnicienii corpului omenesc, organele mele se străduiesc să răspundă ordinelor creerului şi să facă o muncă de reconstrucție. Dar după trei ore m-am răzgândit; în fond aş vrea mai bine să mor. Lumea e rea şi nu am pe nimeni care să mă iubească. Pe lângă aceasta, a fi bolnav îți aduce anumite avantaje, doamna X mă vizitează, acum câte o dată, iar asigurările sociale, unde am plătit atâția ani fără a avea vreun avantaj, să plătească acum şi ele pentru mine.

Cu asemenea gânduri negative blochez procesul de însănătoşire al trupului meu, iar starea de boală persistă.

Sufletul

Un medic renumit a constatat cu mai multe decenii în urmă, că sufletul nu există. Dovada: el a făcut autopsia mai multor mii de oameni şi nu a dat niciodată de suflet.

Bineînțeles că nici eu nu am posibilitatea de a dovedi existența materială a sufletului. Eu nu am nici o posibilitate se dovedesc în mod concret, adică în mod material, de exemplu existența sentimentului de dragoste, cu toate că acest sentiment este în mine.

De aceea cred că ar fi bine ca oamenii să aibă din nou curajul să creadă în lucruri care derivă direct din creație fără dorința de a avea pentru aceasta o dovadă ştiințifică în buzunar.

Sufletul este o valoare absolută, stabilită de legi divine.

Tulburări ale vieții sufleteşti au totdeauna ca urmare tulburări organice, organele devenind inapte pentru funcția lor. Dacă aceste tulburări țin mai multă vreme, starea generală a persoanei respective se înrăutățeşte, ajungând până la o treptată de descompunere a corpului.

Urmări frecvente sunt : tulburări ale inimii şi ale circulației sângelui, de metabolism, dureri de spate, stări de excitație şi angoasă, depresiuni. Vârsta nu are nici un rol. Pot fi afectați copii încă nenăscuți, sugarii, tinerii sau adulți.

Trupul

După ce a-ți citit pasaje despre spirit şi suflet, ar putea să vă fie clar că, cauzele celor mai diferite tulburări şi boli trebuie căutate în disarmonii în domeniile spiritual şi sufletesc.

Altfel stau lucrurile în cazul unui accident. Aici paguba trebuie găsită în domeniul materiei. Dacă starea trupului a fost înainte în ordine, atunci procesul de vindecare va decurge normal. Dar dacă trupul a fost împovărat cu tulburări şi influența negativă a spiritului şi a sufletului, atunci să nu ne mire dacă procesul de vindecare se face anevoie.

Care sunt tulburările spirituale şi sufleteşti ?

a) **Gânduri negative** față de alte persoane.

Să gândiți: **gândurile negative sunt ca un bumerang care se întoarce la adresa expeditorului, provocând aici crispări sufleteşti**. O boală rezultată din asemenea stări de fapt, nu este o pedeapsă dumnezeiască, sau cum se admite, este o auto…

b) **Influențări negative prin alte persoane**

Există mulți oameni care gândesc prost. Dar spre norocul nostru numai puțini, care sunt capabili să influențeze oamenii în rău, în mod direct, prin gânduri negative.

c) **Pizmă – ură – gelozie – neîncredere ?**

În pofida prosperității noastre economice, asemenea trăsături de caracter sunt foarte actuale. Dar ele conduc până la urmă, cu toate gândurile negative, la autodistrugere.

Care sunt cauzele unei gândiri negative ?

— Doi oameni trăiesc în disarmonie.

- Încordări cu copiii, ce de multe ori nu pot fi rezolvate. Prea deseori copiii nu primesc dragoste suficientă de la părinți. Lipsa dragostei nu poate fi compensată cu daruri materiale.
- După ce începe a merge la şcoală se poate produce o sursă de disarmonie prin neînțelegeri între învățători şi copil.
- Socrii produc deseori conflicte. Se înțelege că mama soacră are totdeauna intenții bune, dar când nu este posibil de a ajunge la aceeaşi părere, este mai bine a fi mărinimos şi a respecta dreptul tinerilor de a-şi croi singuri viața şi chiar de a face prostii. A trăi şi a lăsa pe alții să trăiască! De altfel este sigur că unor socri dragi li se acordă şi lor anumite drepturi. Dacă se ivesc mereu încordări, nu este de mirare că tinerii cu copiii lor, se arată numai rar în fața socrilor.
- Colocatarii sau vecinii. Cele mai multe încordări în relațiile cu vecinii îşi au originea în pizmă, ură sau gelozie (pentru haine, ustensiile de casă, automobil etc.) animalele de casă reacționează şi ele în mod foarte evident la asemenea încordări.
- Locul de muncă, gelozia şi invidia otrăvesc de multe ori climatul profesional. ” Înaltul calificat” care nu suportă lângă el nimic şi pe nimeni, a fost de multe ori cauza unor schimbări de personal.
- Aventuri. Relații extraconjugale între un bărbat căsătorit şi o angajată nu este un lucru rar. (Se poate întâmpla şi invers). Cu cât ține mai mult o asemenea relație, cu atât este mai greu a o termina. Fără să ştie ceva precis soția simte că ceva nu este în ordine. Aşa se ajunge la tensiuni şi invective, care pot fi dăunătoare ambilor soți, până ce îşi găseşte sfârşitul. Soția poate contribui mult ca soțul să nu umble după aventuri extraconjugale, dându-şa acasă un aspect agreabil şi îngrijit şi nu unul de neglijență. Rămâne sarcina soției de a fi mereu o tovarăşă de viață ideală. Dacă soții, după ce au avut relații extraconjugale se împacă din nou şi doresc să-şi făurească o viață nouă, atunci ei trebuie să urmeze această supremă lege : să se ierte reciproc şi să uite trecutul cu totul. Acela care face mereu aluzie la ceea ce a fost, nu va putea să făurească ceva nou. Şi fără cugetări negative ! Fără să se presupună ipoteza cea mai rea la fiecare întârziere în oraş. Altminteri prin asemenea sugestii negative se contribuie mult ca să se întâmple din nou ceva.
- Moarte în familie. De multe ori se întâmplă că soția jeleşte soțul mort, neputând accepta realitatea morții acestuia, până ce îşi pierde puterile şi moare şi ea.

Părinții morți cu 10 ani sau mai mulți ani în urmă sunt câteodată un fel de supărare pentru mulți oameni. Iată un exemplu : un om şi-a pierdut mama cu 48 ani în urmă la vârsta de 6 ani. Tatăl lui s-a recăsătorit curând după aceea, dar băiatul nu s-a înțeles cu mama vitregă; mereu s-au ivit încordări. Şi astfel copilul a suferit de la moartea mamei încoace aproape zilnic, de accese de migrenă, timp de aproape 5 decenii, până nu i s-a dat un ajutor pe cale spirituală.

Este neplăcut, nepotrivit de a pune peste tot portrete ale morților, a plânge de fiecare ocazie sau a se frământa. Morții trebuie lăsați să se odihnească în pace, căci au meritat acest lucru.

De multe ori îmi este dat să văd cum unele femei deplâng un copil al lor născut mort. Ele uită că natura le-a cruțat de a creşte un copil afectat de diverse necazuri, care ar fi trebuit să treacă prin viață cu diferite tulburări sau cu nu defect de naştere.

Cum pot să rezolv crispările sufleteşti ?

Orice complex, fie la copii, fie la bătrâni, poate fi rezolvat prin acțiunea stimulatorie a zonelor reflexogene.

Printr-o irigare de sânge mai bună în zona reflexogenă şi prin urmare şi în organul respectiv, starea corporală se schimbă în bine. Prin acest lucru se întăreşte şi siguranța în sine, omul devine mai activ şi capabil să-şi rezolve problemele.

Să puneți ordine în sufletul şi în spiritul dumneavoastră . Lăsați la o parte tot ce v-a apăsat până acum, pe dumneavoastră şi pe alții. Reflectați ce trebuie să aşteptați de la viață în continuare. Puteți deveni din nou stăpân pe dumneavoastră prin gânduri clare şi scopuri precise. Evitați persoanele care în trecut v-au făcut rău.

În încheiere aş dori să remarc, că suferințele nu sunt o povară dată de dumnezeu ci o piatră de încercare şi un indicator spre autoeliberare, cu scopul de a ajunge pe o treaptă mai înaltă. Avem datoria de a învinge tentațiile, negativul şi răul pentru a putea păşi înainte.

5. Baia

În principiu baia nu este un lucru pozitiv pentru organismul nostru. Suntem ființe legate de pământ şi dacă stăm în apă câmpul nostru biologic se distruge. După baie ne simțim obosiți şi ne vine somnul. La oamenii mai în vârstă starea de epuizare poate fi atât de pronunțată, că după o baie corporală nu mai pot să adoarmă. De aceea preferă să intre în vană dimineața.

Încercați să apăsați înainte de a face baie pe o zona reflexogenă . Doare puțin, dar suportabil. Repetați apăsarea după o baie de 15 minute şi vă veți minuna cum acelaşi punct apăsat cu acceşi presiune provoacă o durere mult mai mare. De fapt, forțele nervoase au suferit în urma băii.

Cu legumele se întâmplă acelaşi lucru. Dacă țineți legumele mai multă vreme în apă îşi pierd valoarea nutritivă, deoarece pierd vitaminele şi sărurile minerale.

Orice jucător de fotbal ştie că înainte de un meci hotărâtor după masă, în dimineața respectivă nu e bine să facă baie, căci altminteri nu va putea desfăşura o formă bună !

Uitați-vă la lumea care se întoarce de la o stațiune balneo-climaterică. Care-i rezultatul obținut ? Rezultatul organic, nu faptul că am putut petrece 3 săptămâni fără partenerul de căsnicie? Aşa zisele reacții după băi sunt adevărate înrăutățiri după băi. După ce am revenit din nivelul scăzut după băi ne-am refăcut doar atât încât am ajuns acolo unde am fost înaintea curei balneare.

Această constatare mi-a fost confirmată de nenumărate persoane care au făcut o asemenea cură balneară.

Şi din punct de vedere al igienei un duş sau o spălare completă a corpului este mai preferabilă decât o baie.

Dar înotul ? ați dori să ştiți cu siguranță. Eu sunt pentru multă mişcare, numai în acest caz ne pune întrebarea dacă avantajul mişcării va putea egala sau întrece dezavantajul produs de apă.

Băile publice devin tot mai îndoielnice cu privire la curățenia apei. O singură femeie bolnavă de trichomoniază poate infecta alte locuri. De aceea suferă tot mai multe fete şi femei de scurgeri usturătoare şi deseori purulente.

Deci dacă vrem neapărat să înotăm, atunci doar pentru scurt timp: 5 cel mult 10 minute, după care se face pauză. Este însă şi mai bine a face mişcări în alte împrejurări – pentru avantajul dumneavoastră.

CAPITOLUL XIII

LA CE BOALĂ ŞI CE SE MASEAZĂ

În cele ce urmează, veţi găsi enumerate bolile cele mai obişnuite cu indicarea zonelor reflexogene ce trebuie masate. Explicaţii mai amănunţite despre organele respective veţi putea găsi în capitolele corespunzătoare şi este recomandabil să le respectaţi.

Abcese	Masaj zonă unde se află abcesul şi al punctelor limfatice.
Absenţa	Pierderea conştiinţei = este o tulburare a creerului. Masaj zonă cap.
Acces de vomismente şi diaree	Vezi deranjamente al maxilarelor
Acnee (coşuri) Este o dezintoxicare deficitară.	Masaj zonă suprarenalelor = produce cortizon, rinichilor, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor; paratiroidelor = pentru metabolismul calciului.
Acuitate auditivă redusă	Masaj zonei urechilor. Purtaţi încălţăminte lată.
Alergie	Masaj zonă suprarenalelor = produce cortizon, rinichilor, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor, paratiroidelor = pentru metabolismul calciului.
Alterarea gustului	Masaj zone capului, maxilarului superior şi inferior.
Ameţeli	Masaj zonă organului de echilibru.
Amigdalită	Masaj zone amigdalelor şi glandelor limfatice.
Anemie	Masaj zone: splinei şi organelor metabolismului
Angină	Masaj zone: laringelui, amigdalelor şi reţelei limfatice.
Angină pectorală (Apăsarea se produce prin intermediul diafragmei)	Masaj zone: suprarenale = produc adrenalină, rinichilor, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor, stomacului = stomacul să nu mai apese asupra vârfului inimii. Schimbarea alimentaţiei.
Angoasă, sentiment de frică	Masaj zone: rinichi, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor; stomac şi intestine = evitarea presiunii provocate de balonări asupra vârfului inimii; capului = irigare sangvină mai bună; organului de echilibru, eventual. Schimbarea alimentaţiei.
Apendicită	Masaj parte inferioară a intestinului (cec) şi puncte limfatice.
Arsuri	Masaj zonei respective unde arsura a avut loc, punctelor limfatice, rinichi, suprarenale, ureterelor, vezicii, paratiroidelor.
Arsuri la stomac, râgâieli	Masaj zone: stomac şi plex solar. Schimbare alimentaţie.
Arterioscleroză	Masaj zone rinichi, ureterelor, vezicii, suprarenale.
Artrite şi artroze	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, suprarenale = produc cortizon, zone articulaţii corespunzătoare. Schimbare alimentaţie.
Artroza coxo-femurală	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, suprarenale, stomac şi intestine, articulaţii şi zone reflexe: coxo-femurale, scapulo-humerale, zone lombare. Schimbare alimentaţie.
Astm bronşic	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolismul calciului, plămânilor şi bronhiilor = pentru irigarea sângelui, punctelor limfatice = producerea de anticorpi.

	Schimbare alimentație.
Atrofie musculară	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolism, glande limfatice. Antrenarea musculaturii afectate. Schimbare alimentație.
Balonarea abdomen inferior	Masaj zone: intestin, cec. Schimbare alimentație.
Balonarea abdomen superior	Masaj zone: stomac, duoden. Schimbare alimentație.
Basedow (boala Basedow)	Masaj zone tiroidă şi hipofiză.
Boala lui Bechterev	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, stomac şi intestine, coloana vertebrală. Schimbare alimentație
Boli de metabolism	Aplicarea schemei generale.
Boli infecțioase	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolism, punctelor limfatice.
Boli venerice	Masajul organelor îmbolnăvite, Pt-lor limfatice. Mergeți la medic.
Bronşita	Masaj zone: plămâni, bronhii, punctelor limfatice, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolism
Cancer	Masaj zone: punctelor limfatice, organului afectat, aplicarea schemei generale. Schimbare alimentație
Cârcel al gambei	Masaj zone: glande paratiroide, eventual al musculaturii brațului. Izolarea de radiații terestre.
Cataracta	Masaj zone: ochii, rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, capului.
Căderea părului	Masaj glande sexuale (testicule sau ovare), suprarenale, organe de metabolism. Schimbare alimentație
Celulita	Masaj zone: punctelor limfatice, glandelor sexuale .
Cistita	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezica în special, puncte limfatice.
Colaps	Masaj imediat zona inimii, eventual suprarenale.
Colecistita, calculi renali	Masaj duoden, colecist, ficat, puncte limfatice. Schimbare alimentație.
Colita	Masaj zone: intestin gros, puncte limfatice.
Constipație	Masaj întreg traiect gastro-intestinal, zona rectului pe fața interioară.
Coşuri	Vezi Acnee.
Cot	Funcție defectuoasă a articulației cotului: Masajul genunchiului corespunzător şi zonei reflexe a genunchiului la picior.
Crampe, dureri abdomen.	Masaj zone: stomac, intestine. Schimbare alimentație
Crampe, leziuni musculare.	Masaj zone corespunzătoare locului afectat.
Criptorhidie	Masaj zone: testicule, ductul spermatic, hipofizei, părții inferioare a abdomenului (dureri menstruale).
Defecte ale inimii	Masajul inimii, punctelor limfatice, suprarenale, organelor de metabolism. . Schimbare alimentație
Degete în formă de	Masajul degetelor bolnave, al dosului piciorului. Încălțăminte largă,

ciocan la picioare	fără tocuri înalte. Nu se vor purta pantofi cu talpă de lemn.
Deranjamente ale maxilarelor	Masaj zone: maxilarului superior şi inferior, al punctelor limfatice, al tâmplei (al nervului trigemen)
Diabet	Masaj zone stomac, duoden, pancreas. Schimbare alimentație.
Diaree	Vezi punctul "Acces de vomismente şi diaree".
Dificultăți în purtarea	**protezelor dentare.** Masaj zone: maxilar superior şi inferior.
Dinți stricați	Masaj zone: maxilar superior şi inferior, punerea la punct a organelor de metabolism. Schimbare alimentație.
Discopatie	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, coloanei vertebrale, stomac, intestine, ficat, colecist (pentru obținerea unor substanțe anabolice). . Schimbare alimentație.
Dispnee (respirație dificilă)	Masaj zone: plămâni , bronhii, eventual nas, cap (baza creerului), inimii., ca stomacul să nu preseze inima Schimbare alimentație.
Distonii vegetative	Masaj zone: plexul solar, aplicarea schemei generale.
Dureri abdom. şi crampe	Masaj zone: stomacului, intestinelor. Schimbare alimentație.
Dureri ale cefei	Masaj zona şi organ: ceafă, coloană cervicală, vertebre coccigiene
Dureri articulație şold	Masajul articulației şoldului, umărului, la picior şi la umăr.
Dureri ale umărului	Masaj zone reflexogene a umărului, şoldului direct, purtare încălțăminte încăpătoare.
Dureri coccigiene	Masaj zone reflexe la picior, cefei pe loc şi la zona reflexă.
Dureri de cap	Tratamentul cauzei, masajul zonei capului. Schimbare alimentație.
Dureri de gât	Masajul laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice.
Dureri de spate	Masaj zone: coloană vertebrală, eventual umăr şi centura pelviană.
Dureri de stomac	Vezi leşin
Dureri în brațe	Masaj zone: locului corespunzător al membrului inferior, cefei.
Dureri la nivelul splinei	Masaj zonă splină.
Dureri, implantații şi chisturi ovariene.	Masaj zone: ovarul corespunzător, puncte limfatice, eventual paratiroide, hipofizei,(dirijează funcția ovarelor), eventual tiroidei (tiroida este numită al treilea ovar).
Eczeme	Masaj zone reflexogene : rinichi, uretere, vezică urinară, suprarenale, cord, glande limfatice.
Edeme	Masaj zone reflexogene : rinichi, uretere, vezică urinară, suprarenale, cord, glande limfatice.
Edeme ale membrelor inferioare	Masaj zone reflexogene : rinichi, uretere, vezică urinară, inimă, puncte limfatice.
Edeme limfatice	Masaj zone reflexogene : puncte limfatice.
Enterita	Masaj zone: stomac, intestin, puncte limfatice. Schimbare alimentație.
Entorse	Masaj zone reflexogene : rinichi, uretere, vezică urinară, suprarenale, cord, glande limfatice.
Epilepsie	Aplicarea schemei generale, masarea capului, punctelor limfatice.
Erupții cutanate	Masaj zone reflexogene : rinichi, uretere, vezică, suprarenale, paratiroide, organelor de metabolism. Schimbare alimentație.
Faringita	Masaj zone reflexogene : maxilar superior, inferior.
Febra	Masaj zone reflexogene : punctelor limfatice, amigdalelor, splinei.
Febra glandulară	Masaj zone reflexogene : amigdalelor, punctelor limfatice, splinei.
Fistule	Masajul organului corespunzător care prezintă fistule, glandelor

	limfatice, suprarenalelor.
Fractură	Masajul zonei respective, normalizarea funcționării stomacului, intestinelor pentru producerea substanțelor anabolice necesare, masajul paratiroidelor (pentru calciu).
Fractură craniană	Masajul capului, paratiroidelor.
Frica	Masaj zone: rinichi, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor;
Angoasa	stomac şi intestine = evitarea presiunii provocate de balonări asupra vârfului inimii; capului = irigare sangvină mai bună; organului de echilibru, eventual. Schimbarea alimentației.
Frigiditate	Masajul hipofizei, ovarelor şi uterului.
Funcție defectuoasă a articulației cotului	Masajul genunchiului corespunzător, zonei reflexe a genunchiului la picior.
Genunchi	Masajul genunchiului, cotului din aceeaşi parte; la artroze masajul rinichilor, suprarenalelor, ochilor, capului.
Gingivita	Ca la glaucom.
Glaucom	Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, urinare, suprarenalelor, ochilor, capului
Glezna sau tulburări ale articulației gleznei	Masajul articulației pulsului (la mână) corespunzătoare.
Graviditate	Masajul hipofizei, ovarelor, uterului, pieptului; aplicarea schemei generale.
Gripa	Masajul punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, nasului, eventual sinusurilor frontale.
Gust	Masaj zone capului, maxilarului superior şi inferior
Guşa	Masajul tiroidei, hipofizei.
Gută	Masaj zone: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, organul corespunzător. Schimbarea alimentației.
Guturai	Masaj zone: nas, eventual bronhii, punctelor limfatice.
Guturai de fân	Masaj zone: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, organul corespunzător. Schimbarea alimentației.
Hallus valgus	Masaj zone reflexe: tiroidă, puncte limfatice, din spațiul între primul şi al doilea os metatarsian.
Hemoragii nazale, uscăciuni ale nasului	Masaj zone: nasului, paratiroidelor
Hemoroizi	Masaj zone: rectului la picior, musculatura gambei, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor.
Hepatită	Masaj zone: duoden, ficat, colecist, puncte limfatice. Post.
Hernie a diafragmei	Masaj zone: diafragmei, organelor de metabolism. Schimbare alimentație.
Hernie sau hernie inghinală	Masaj zone: puncte limfatice, tractul gastro-intestinal cu scop de a avea destule substanțe anabolice.
Hipermetropie	Masaj zone: rinichi, uretere vezica urinară, masajul ochilor.
Hipertensiune	Masaj zone: rinichi, uretere vezica urinară, baza creerului (capului).
Hipotensiune	Masaj zone: rinichi, uretere vezica urinară, baza creerului (capului), organului de echilibru.
Icter	Masaj zone: duoden, ficat, colecist, puncte limfatice. Post.
Impotența	Masaj zone: testicolelor. Aplicarea schemei generale.
Inapetența	Masaj stomacului şi al intestinelor, masajul tiroidei.
Incontinență urinară	Masaj zone reflexogene : rinichi, uretere, vezică urinară.

(Enurezis nocturn)	Izolația de radiații terestre.
Inflamația rectului	Masaj zone reflexe: rectului, la piciorul stâng şi ambele membre inferioare, la musculatura gambei, pe fața interioară.
Inflamația trompei lui Eustache	Masaj zone reflexe: urechilor (se încrucişează), tâmplelor (se încrucişează), punctelor limfatice ale suprarenalelor şi paratiroidei.
Inflamație în corp, viteza sedimentare mărită.	Masaj zone reflexe: puncte limfatice, suprarenale, masajul organului afectat.
Inflamații ale uterului	Masaj zone: rinichi, ureter, vezicii urinare şi punctelor limfatice.
Inflamații şi dureri articulare	Masaj zone : articulațiie în cauză, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, paratiroidelor, punctelor limfatice. Dietă.
Insomnie	Masajul capului. La cină se va mânca puțin. Izolare de efectul vânelor de apă subpământene. Schimbarea alimentației.
Insuficiență circulatorie	Masaj zone reflexe: inimii, suprarenalelor, paratiroidelor, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare. Schimbarea alimentației.
Intoxicații.: alimentară. sau gastrică	A face pe bolnav să vomite, masajul stomacului, duodenului, zonelor limfatice.
Leşin	Masaj zone reflexe: inimii, suprarenalelor
Leucemie	Masaj zone reflexe: punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, tratamentul organelor de metabolism. Schimbare alimentație.
Leucoree	Masaj zone reflexe: vaginului, uterului, punctelor limfatice.
Leziuni col. vertebrale	Masaj zone reflexe: coloanei vertebrale. aplicarea schemei generale.
Leziuni ale degetelor	Masajul degetului respectiv, de la picior.
Leziuni ale genunchiului	Masajul genunchiului, masajul cotului din aceeaşi parte.
Leziuni ale meniscului	Masaj zone reflexe: ale genunchiului, masajul cotului.
Lipsa de fier	Masaj zone reflexe: splinei.
Lumbago	Masaj zone reflexe: coloanei vertebrale, lombare.
Menstruații neregulate	Masaj zone reflexe: ovarelor, uterului, hipofizei, masajul musculaturii gambei fața exterioară la ambele membre inferioare
Metrita, metroragie,	Masajul uterului, în caz de metroragie masajul ovarelor şi hipofizei, al punctelor limfatice.
Migrene	Masajul tâmplelor, organ echilibru, paratiroidelor, ev.al stomacului.
Miom	Masaj zone reflexe: uterului, punctelor limfatice.
Miopie	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, masaj ochi
Miros neplăcut în gură	(stomacul nu merge bine) Masaj zone reflexe: stomacului. Schimbarea alimentației.
Neurită sau axon	Când cauza este discopatie, masează coloana vertebrală, în alte cazuri aplicarea schemei generale.
Nevralgia trigemenului	Masajul tâmplelor.
Nevroze, nervozitate	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterului, vezicii urinare, organelor de metabolism. Izolarea de radiații terestre. Evitarea încordării psihice, eventual masajul tiroidei.
Obezitate	Masajul zone tiroidă. Schimbarea alimentației.
Oboseală	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, organelor de metabolism, paratiroidelor, capului (în caz de insomnie). Schimbarea alimentației.
Ochi şi tulburări oculare	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor vezicii urinare, ochilor.
Orbire la vederea zăpezii	Masajul ochilor, paratiroidelor.
Oreon	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, capului şi

al cefei, paratiroidelor, suprarenalelor, organelor de metabolism. Schimbarea alimentației.

Osteoporoză Masaj zone reflexe: paratiroidelor. Aplicarea schemei generale.

Otalgii, acufune Masajul urechilor, capului, punctelor limfatice, la acufune: al vestibulului (organul de echilibru).

Otita medie Masaj zone reflexe: urechi, glande limfatice, paratiroide.

Ovare Masaj zone reflexe: ovar corespunzător, puncte limfatice, eventual paratiroidelor, hipofizei (dirijează funcția ovarelor), tiroidei .

Pancreatita Masaj zone reflexe: stomac, duoden, pancreas, glandelor limfatice. Schimbarea alimentației.

Paradentoza Masaj zone reflexe: maxilar superior şi inferior, organelor metabolismului. . Schimbarea alimentației.

Parkinson (paralizie agitată) Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, capului şi cefei, suprarenalelor, organelor de metabolism. . Schimbarea alimentației.

Parotida (oreonul) Masaj zone reflexe: punctelor limfatice, amigdalelor, glandelor sexuale (ovare sau testicule).

Picioare Masaj zone reflexe: toate punctele piciorului.

Pierderi ale conştiinței Masajul capului, fiind o tulburare a creerului.

Pneumonie Masaj zone reflexe: plămânilor, punctelor limfatice, suprarenalelor, paratiroidei.

Prurit şi ragade anale Masaj zone reflexe: anusului.

Psoriaza Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor şi vezicii urinare, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, punctelor limfatice.

Râgâieli acide Masaj zone reflexe: stomac, plexul solar. Schimbarea alimentației.

Răguşeala Masaj zone reflexe: laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice.

Rău de mare, maşină Masaj zone reflexe: organului de echilibru.

Respirație dificilă Masaj zone reflexe: plămânilor, bronhiilor, eventual nasului, capului (al bazei creerului), inimii. Schimbarea alimentației.

Retinite, desprinderea retinei Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, punctelor limfatice.

Reumatism Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, zona corespunzătoare organului afectat. Schimbarea alimentației.

Rujeola (boală infecțioasă) Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolismul, punctelor limfatice.

Salpingita Masaj conductei ovariene din partea corespunzătoare, punctelor limfatice, paratiroidelor.

Scheuermann, boala lui Masaj zone reflexogene: coloanei vertebrale, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, organelor de metabolism.

Sciatica Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, coloanei vertebrale, nervului sciatic direct pe gambă sau pe tibie, eventual al brațului şi antebrațului, eventual

	zona reflexogenă a genunchiului. Schimbarea alimentaţiei.
Scleroza în plăci	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, organelor metabolismului, paratiroidelor, capului şi coloanei vertebrale, punctelor limfatice. Schimbarea alimentaţiei.
Scolioza	Masaj zone reflexe: coloanei, aplicare schemei generale.
Senzaţie de arsuri ale picioarelor	Masaj la toate punctele piciorului (cauzată de o circulaţie împiedicată)
Senzaţie de plin şi balonare	Masaj zone reflexe: stomac şi duoden. Se va mânca încet ! Schimbarea alimentaţiei
Septicemie	Masaj zone reflexe: punctele limfatice.
Sforăit	Să se mestece mâncarea mai bine !
Sinuzite	Masaj zone: sinusurile frontale, punctelor limfatice, paratiroidelor.
Slăbire exagerată	Masaj zone reflexe: tiroidei, tractului gastro-intestinal, ficatului.
Slăbire, cauza Hiperfuncţia tiroidei	Masaj zone reflexe: tiroidei, hipofizei (care reglează funcţia tiroidei) Schimbarea felului alimentaţiei
Spasm şi prurit vaginal	Masaj zone reflexe: vaginului, uterului, puncte limfatice.
Spasme vasculare	Masaj zone reflexe: organului în care irigaţia este deficitară, paratiroidelor, suprarenalelor, rinichilor, vezicii urinare.
Spondilită cervicală	Masaj ceafă, coloanei vertebrale cervicale, vertebrelor coccigiene (direct şi la zona reflexogenă).
Strabism	Masaj zone reflexe: ochilor, capului.
Supuraţia sinus frontal	Masaj zone reflexe: sinusurilor frontale, punctelor limfatice.
Tenesme (necesitate de urinare deasă)	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, eventual al ureterului în caz de prolaps.
Tenosinovită	Masaj zonă respectivă.
Tromboza	Masaj zone reflexe: rinichi, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, zonei reflexe (de exemplu a braţului).
Tulburări ale articulaţiei glesnei	Masaj articulaţiei pulsului (mână) corespunzătoare.
Tulburări ale articulaţiei pulsului	Masaj articulaţiei glesnei din aceeaşi parte.
Tulburări ale creşterii	Masaj zone reflexe: hipofizei, aplicarea schemei generale.
Tulburări de echilibru	Masaj zone reflexe: organului de echilibru. Încălţăminte lată!
Tulburări ale menstruaţiei	Masaj zone reflexe: ovarelor, uterului, masajul musculaturii gambei pe faţa exterioară la ambele membre inferioare.
Tulburări ale prostatei	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, prostatei.
Tulburări cardiace	Masaj zone reflexe: stomacului, suprarenalelor (pentru adrenalină), inimii, eventual coloanei vertebrale. Pentru ca balonările să nu mai conturbe inima şi funcţionarea ei, Schimbarea alimentaţiei
Tulburări hepatice	Masaj zone reflexe: stomacului, duodenului, ficatului, colecistului, la infecţii şi punctele limfatice. Schimbarea alimentaţiei
Tulburări la nivelul rinichilor	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, punctelor limfatice.
Tulburări oculare	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, ochilor.
Valuri	Masaj zone reflexe: hipofizei, ovarelor, uterului, tiroidei, zonei inferioare a abdomenului, (ca în tulburările menstruale).
Varice	Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare,

	suprarenalelor, coloanei vertebrale.
Vomismente	Masaj zone reflexe: maxilarului superior şi inferior, punctelor limfatice, masajul tâmplei (al nervului trigemen).

LISTA PUNCTELOR REFLEXE

Capul are puncte reflexe la degetul mare al ambelor picioare.

1. **Creerul mare**: produce comenzi voite.
2. **Sinusuri.**
3. **Creerul mic (trunchiul cerebral)**: produce comenzi automate.
4. **Glanda hipofiza**: produce hormonii creşterii, alți hormoni care toate glandele corpului.
5. **Tâmpla, nervul trigemen** deserveşte cavitățile feței:
6. **Nasul.**
7. **Ceafa.**
8. **Ochii**
9. **Urechile** (vezi punctul 41, organul de echilibru).
10. **Umerii**
11. **Musculatura trapezoidală** (între gât şi umeri).
12. **Glanda tiroidă** (are nevoie de iod) comandă creşterea, curentul cardio-sangvin, peristaltica intestinală, metabolismul general , ovarele, este influențată de hipofiză.
13. **Glandele paratiroide:** produc hormonul care reglează nivelul de calciu şi fosfor, contribuie la dezintoxicare.
14. **Plămâni şi bronhiile.**
15. **Stomacul** produce acid clorhidric, pepsin, "secretin" pentru comanda pancreasului.
16. **Duodenul** în care se revarsă fierea şi pancreasul pentru digestie.
17. **Pancreasul** produce glucagon, insulină (pentru zahăr), fermente, comandă digestia.
18. **Ficatul** produce fiere, comandă filtrarea şi reglarea circuitului sangvin, alimentarea muşchilor inclusiv inima.
19. **Colecist (vezica biliară)** constituie depozitul de fiere.
20. **Plexul solar** comandă digestia.
21. **Suprarenalele, glande:** produc adrenalina (pentru inimă), cortizonul (pentru sânge), comandă splina, rinichii, nivelul de colesterină.
22. **Rinichii** organ de eliminare a substanțelor reziduale nocive, comandă filtrarea sângelui.
23. **Ureterele**
24. **Vezica urinară**
25. **Intestinul subțire** produce resorbția substanțelor energetice, (delimitat de colon).
26. **Apendicele** (aparține sistemului limfatic).
27. **Valva ileo-cecală** (între intestinul subțire şi intestinul gros).
28. **Colonul ascendent al intestinului gros** la piciorul drept**.**
29. **Colonul transversal al intestinului gros,** la ambele picioare, de la dreptul la stângul**.**
30. **Colonul descendent al intestinului gros**, la piciorul stâng**.**
31. **Rectul, partea terminală a intestinului gros,** la piciorul stâng.
32. **Anusul.**
33. **Inima.** **Limfocite** =globule albe şi anticorpi.
34. **Splina** produce limfocitele , comandă filtrarea sângelui şi nivelul de fier.
35. **Genunchii** şi prin reciprocitate şoldul. **Glande sexuale** = testicole sau ovare.
36. **Glandele sexuale** produc**:** hormoni sexuali; comandă**:** metabolismul, psihicul, prostata sau uterul, epiteliul vaginal, secreția de lapte ; sunt influențate de**:** tiroidă, hipofiză.
37. **Relaxarea organelor abdominale sexuale, zonă reflexogenă:** prostată, durerilor menstruale, valurilor precum şi rectului şi nervului sceatic.
38. **Articulație coxo-femurală sau şoldul** şi prin reciprocitate spatele, genunchiul. Puncte reflexe la ambele picioare.
39. **Glandele limfatice deasupra diafragmei (toracice).** Puncte reflexe la ambele picioare.

40. **Glandele limfatice dedesubtul diafragmei (abdominale)** produc limfocite comandă eliminarea substanţelor nocive, sunt influenţate de splină. Puncte reflexe la ambele picioare.
41. **Ductul limfatic toracic,** rezervor limfatic situat sub diafragmă şi ductul limfatic toracic. Sistemul limfatic mai conţine ca organe limfatice apendicita şi amigdalele.
42. **Organul de echilibru,** din ureche.
43. **Sânii** sau **pieptul**: produc laptele, sunt influenţaţi de ovare.
44. **Diafragma.**
45. **Amigdalele** sunt glande limfatice**.**
46. **Maxilarul inferior.**
47. **Maxilarul superior.**
48. **Laringele şi traheea.**
49. **Regiunea pelviană** cu glande limfatice**.**
50. **Uter sau prostată.**
51. **Vagin sau penis şi uretră.**
52. **Rect, eventual hemoroizi.**
53. **Coloana vertebrală cervicală.**
54. **Coloana vertebrală dorsală.**
55. **Coloana vertebrală lombară.**
56. **Sacrul şi coccisul (noada).**

SCHEMA GENERALĂ. ORDINEA ÎN CARE SE VOR TRATA PUNCTELE REFLEXE.

1. **Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor:** 21=suprarenalele; 22=rinichii; 23=ureterele; 24=vezica urinară; 36=galandele sexuale; 34=splina; 39=glandele limfatice deasupra diafragmei; 40=glandele limfatice abdominale; 41=ductul limfatic toracic; 45=amigdalele; 49=regiunea pelviană.
2. **Organele ce contribuie la circulaţia şi regenerarea sângelui:** 33=inima; 14=plămâni, bronhii; Dacă punctele reflexe respective sunt sensibile atunci se masează:18=ficatul; 19=colecistul (fierea).
3. **Organele care livrează energie pentru refacere: tubul digestiv şi anexele:** 15=stomac; 16= duoden; 17=pancreas; 20=plexul solar; 25=intestinul subţire; 27=valva ilio-cecală; 28=colonul ascendent; 29=colonul transversal; 30=colonul descendent; 31=rectul.
4. **Glandele care coordonează metabolismul: 4=plămâni şi bronhii**: 12=tiroide; 13=paratiroide; 36=glandele sexuale, şi centrul motor cerebrar: 1=cap (creerul); 3=trunchiul cerebel (creerul mic); 5=tâmplele.
5. **Organul bolnav.**
6. **Celelalte organe ale căror reflexe s-au găsit sensibile** sau chiar dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma unei proaste funcţionări a metabolismului general.